

€1,50

118  
RICETTE

# Cotto e < mangiato >

M A G A Z I N E

aprile 2021

MANGIARE

*all aperto*

15 IDEE

*Fragole!*

12 DOLCI CON LE PRIMIZIE

*Goji*

le bacche della salute

*Maionese*

in tutte le salse



Le ricette di Tessa  
A TAVOLA IN MENO DI  
30 MINUTI



## Asparagi

20 ricette dall'orto al piatto



COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.40 - Prima immissione: 6 aprile 2021 - Prezzo €1,50





# Dal cuore delle montagne al cuore della tavola



Acqua Lauretana è un dono della natura, di fonte montana, che ha origine in un territorio incontaminato.

**Lauretana è l'acqua più leggera d'Europa con solo 14 mg/litro di residuo fisso** e grazie alla sua purezza e ai pochi minerali contenuti, **si abbina perfettamente ad ogni piatto perché non altera i sapori degli alimenti, esaltandone così il gusto vero.**

Sinonimo di eccellenza e qualità, acqua Lauretana rappresenta il valore aggiunto sulle tavole di chi ama la buona cucina.



## Tabella comparativa

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
<b>Lauretana</b>	<b>14</b>	<b>0,88</b>	<b>0,60</b>
Monte Rosa	16,8	1,2	0,59
S. Bernardo Rocciaviva	34,5	0,8	2,5
Acqua Eva	49	0,3	4,3
Levissima	80	2,1	5,7
Acqua Panna	139	6,4	10,6
Fiuggi	142	7,3	8
Smeraldina	154	25,5	N.D.
Nestlé Vera Fonte In Bosco	162	2,0	N.D.
Rocchetta	181	3,87	N.D.
Evian	309	6,5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4,1	N.D.
Vitasnella	396	3,4	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale.

# LAURETANA®

## L'acqua più leggera d'Europa

Segui la leggerezza



[www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)



DIRETTORE RESPONSABILE  
**Andrea Delogu**



Cotto e mangiato magazine è edito da  
**Fivestore - RTI S.p.A.**  
20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO  
**Zampediverse®**

REDAZIONE



**Emanuele  
Zambon**



**Camilla  
Assandri**

HANNO COLLABORATO  
**Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,  
Luca Turchi, Daniela Di Matteo,  
Silvio Carini, Cecilia Arienta,  
Rossana Madaschi, Marco Carrara,  
Carina Sprinci, Alice Motti, Alice Grisa,  
Martina Melandri**

FOTOGRAFIE  
**Shutterstock, iStock**  
**Ilaria Maiorino** per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine  
pubblicazione mensile  
Registrazione Tribunale di Milano  
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf  
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione  
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ



MediaAdv srl  
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano  
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI  
**cottoemangiato.magazine@mediaset.it**

Tutti gli articoli contenuti  
in Cotto e mangiato magazine  
sono da intendersi  
a riproduzione riservata  
ai sensi dell'Art. 7 R.D:  
18 Maggio 1942 n. 1369

**Cotto e  
<mangiato>**

# Editoriale aprile

Gli **asparagi** sono i protagonisti della copertina di Aprile. Si tratta di un ortaggio tipicamente primaverile e forse non tutti sanno che appartiene alla stessa famiglia dell'aglio e della cipolla. Anch'esso è caratterizzato da un originale e intenso sapore di matrice sulfurea, col quale arricchisce i menu di stagione. È coltivato in tante varietà, alcune delle quali sono vere e proprie eccellenze della nostra agricoltura e si fregiano di DOP e presidi vari, ma esiste anche allo stato selvatico. Vi spieghiamo come cuocerlo e vi proponiamo una serie di ricette, alcune classiche e altre innovative, per impiegarlo al meglio.

Altri prodotti di stagione sono le **fave**, ovviamente fresche, che diventano oggetto della nostra ricerca tra le ricette della tradizione. Sempre dal regno vegetale provengono le **bacche di Goji**, il *super food* di turno protagonista de *Le ricette del benessere*.

In questo numero, per adeguarsi ai tempi e alle mutate abitudini contingenti, ci occupiamo anche di una serie di ricette utili per realizzare **piatti facili e appetitosi da portare in giro** e consumare senza difficoltà sia durante un'escursione all'aria aperta che nelle pause del lavoro. E vi diamo anche tre spunti per fare in casa pani veloci e leggeri come il **carasau**, i **crostoli** e la **piadina**.

Poiché aprile è un mese con la R, non può mancare il mondo ittico rappresentato da due protagonisti molto popolari, a buon mercato ed estremamente saporiti, ovvero il **pesce sciabola** o bandiera che dir si voglia, la cui cottura viene affrontata in tre diverse maniere e le cozze (mitili), qui protagoniste di due ricche ricette di tradizione nordica; a settentrione affondano anche le proprie radici la **maionese** e le sue varianti versatili e appetitose che vi raccontiamo nella rubrica *Classica con brio*.

Da non perdere l'appuntamento con Claudio Sadler, prestigioso rappresentante dell'alta cucina meneghina, con la sua versione del **Risotto alla Milanese**.

Tra i dolci il posto d'onore spetta alla **Zuppa inglese** che di albionico ha solo il nome, la cui ricetta è presente anche nel ricettario di Pellegrino Artusi e da almeno due secoli la fa da padrona tra i dolci al cucchiaio di quattro regioni dell'Italia centrosettentrionale, Emilia, Romagna, Marche e Toscana. In compagnia della zuppa troviamo *Brutti ma Buoni*, i dolci con le **fragole**.

Parleremo anche di culatello, noce moscata e Sauvignon e infine, *last but not least*, ci sono le ricette in meno di 30 minuti di **Tessa Gelisio**, asse portante di questa rivista, che ci offre il destro per ricordarvi la ripartenza della trasmissione da lei condotta I Menù di *Cotto e Mangiato*, dal 3 aprile tutti i giorni dal lunedì al venerdì su Italia 1 alle 12.05 con la presenza fissa di **Andrea Mainardi**, anch'egli immancabile nostro collaboratore.

**Buona lettura**

**Luca Turchi**



Cotto e  
mangiato



13

TEMA DEL MESE

Focaccine cipolla rossa e cumino

10  
TEMA DEL MESE

**Il pasto  
in tasca**

13 ricette da preparare  
a casa e gustare all'aperto



31

Contrasti

Cozze alla panna



18

A TAVOLA IN  
30 MINUTI

*con le ricette  
di Tessa Gelisio*

Tanti piatti rapidi e golosi  
da provare nella tua  
cucina!



42

**Le ricette del benessere**

Insalata con avocado, bacche  
di Goji e formaggio fresco



# Sommario

22

3 COTTURE

**IL PESCE SCIABOLA**

24

LE RICETTE SVUOTAFRIGO  
**FORMAGGI, COME  
REINVENTARLI**

30

I CONTRASTI

**DUE MODI PER DIRE...  
COZZE**

32

RICETTE DI UNA VOLTA  
**LE FAVE**

36

LE RICETTE DELLO CHEF  
**ANDREA MAINARDI**

41

ECCELLENZE TRICOLORE  
**IL CULATELLO  
DI ZIBELLO**

42

LE RICETTE DEL BENESSERE  
**BACCHE DI GOJI**

45

L'ANGOLO DELLA SALUTE  
**MANGIARE SANO,  
UN QUIZ PER SFATARE  
I FALSI MITI**

47

COLTO E MANGIATO  
**GLI ASPARAGI**



# aprile

52

**Colto e mangiato**  
Vellutata di asparagi



57

ORTOMANIA

**Orto internazionale:**

*i fagiolini  
filippini*



58

**BRUTTO MA BUONO**  
**LE FRAGOLE**

66

**CLASSICA CON BRIO**  
**LA MAIONESE**

68

**RICETTA ILLUSTRATA**  
**STEP BY STEP**  
**IL RISOTTO GIALLO**  
**ALLA MILANESE**

72

**TECNICHE IN CUCINA**  
**TASCA DI VITELLO**  
**RIPIENA**

75

**GLI INDISPENSABILI**

76

**+ GUSTO - SPESA**

79

**IN VINO VERITAS**  
**IL SAUVIGNON**  
**BLANC**

80

**HAI MAI PROVATO CON**  
**LA NOCE MOSCATA**

82

**L'ITALIA IN TAVOLA**  
**TRE PANI SEMPLICI**



61

**Brutto ma buono**  
Plumcake fragole e menta

84

**SCUOLA DI PASTICCERIA**  
**LA ZUPPA INGLESE**

86

**PASTICCERIA**  
**I DOLCI AL**  
**CUCCHIAIO CON**  
**CREMA E PANNA**



92

**SLURP! IN CUCINA**  
**CON I BAMBINI**  
**I PERSONAGGI**  
**DI FROZEN**

94

**IN PRIMO PIANO**

96

**I LIBRI**

98

**COTTO**  
**E MANGIATO TV**  
**PUNTATE SPECIALI**  
**E OSPITI**  
**D'ECCELLENZA**

89

**Pasticceria**

Tortino con  
cuore morbido  
al cioccolato e  
peperoncino







## ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

- Girandole con pancetta e Parmigiano
- ✓ Club sandwich con rucola, carote, provolone e cavolo rosso
- ✓ Muffin con pesto, Parmigiano e pomodorini
- ✓ Muffin con pesto rosso, pecorino e formaggio spalmabile
- ✓ Focaccine cipolla rossa e cumino
- ✓ Scones formaggio e timo
- ✓ Crescione con erbe
- ✓ Crema di zucchine con verdure croccanti
- ✓ Uova ripiene fritte
- ✓ Vol-au-vent con spinaci e scamorza
- ✓ Mozzarella in carrozza
- Mozzarella in carrozza con acciughe
- ✓ Crema di fave
- ✓ Crema di fave con la feta
- ✓ Vellutata di asparagi
- ✓ Flammkuchen con asparagi e prosciutto crudo
- ✓ Crostolo di Urbania
- ✓ Pane Carasau
- ✓ Pane Guttiau
- ✓ Piadina romagnola alla riminese

## PRIMI PIATTI

- Frittata di spaghetti
- ✓ Insalata di bulgur con verdure
- ✓ Linguine con alici e finocchietto
- ✓ Minestrone con crosta di formaggio
- ✓ Gnocchi al gongonzola
- ✓ Gnocchi al gorgonzola e noci
- ✓ Risotto ai carciofi e fontina
- ✓ Gnocchi di patate con pesce spada e pomodori
- ✓ Girasoli salmone e ricotta
- ✓ Ravioli di ricotta e spinaci
- ✓ Trofie al pesto di basilico
- ✓ Risotto zucchine e bacche di Goji
- ✓ Risotto agli asparagi
- ✓ Risotto asparagi e gamberetti
- ✓ Crespelle agli asparagi
- ✓ Crespelle integrali con pecorino e asparagi
- ✓ Ravioli agli asparagi
- ✓ Risotto giallo alla milanese
- ✓ Risotto al salto
- Spaghetti cacio e pepe
- Spaghetti cacio pepe e carciofi fritti
- ✓ Tortiglioni gratinati

## SECONDI PIATTI

- Pie di carne
- ✓ Tacchino pinoli e olive
- ✓ Filetto di pesce in crosta d'oro
- ✓ Girella (di pesce sciabola) gratinata al forno
- ✓ Filetti (di pesce sciabola) fritti in padella
- ✓ Pesce sciabola con pomodorini e manta in padella
- Cozze alla birra
- ✓ Cozze alla panna
- Polpettone di vitello
- ✓ Seppie in guazzetto
- ✓ Insalata con avocado, Goji e formaggio fresco
- ✓ Scaloppine al succo d'uva e bacche di Goji
- ✓ Garmugia lucchese
- ✓ Garmugia lucchese con salsiccia
- ✓ Frittata di asparagi
- ✓ Asparagi su crema di patate con scaglie di Parmigiano Reggiano

- p. 11
- p. 12
- p. 12
- p. 12
- p. 13
- p. 14
- p. 15
- p. 18
- p. 19
- p. 25
- p. 26
- p. 26
- p. 32
- p. 32
- p. 52
- p. 56
- p. 82
- p. 83
- p. 83
- p. 83

## CONTORNI E SALSE

- ✓ Finocchi gratinati con Parmigiano Reggiano
- ✓ Fave stufate
- ✓ Fave con il guanciale
- ✓ Pesto di erbe aromatiche
- ✓ Maionese senza uova
- ✓ Teglia di asparagi con olive, rosmarino e menta
- ✓ Teglia di asparagi con pinoli e scaglie di Grana Padano
- ✓ Asparagi fritti
- ✓ Asparagi avvolti nella pancetta
- ✓ Asparagi avvolti nello speck
- ✓ Terrina di porri e asparagi
- ✓ Insalata tiepida di asparagi, nocciole e limone
- ✓ Asparagi con salsa olandese
- ✓ Insalata primaverile di asparagi
- ✓ Salsa remoulade
- ✓ Maionese al basilico
- ✓ Maionese allo zafferano
- ✓ Salsa Andalusia
- ✓ Maionese con uova sode
- ✓ Maionese al curry
- ✓ Salsa aioli
- ✓ Melanzane gratinate
- ✓ Carote caramellate per Sven

## DOLCI

- ✓ Plumcake yogurt e mirtilli
- ✓ Chips di mela
- ✓ Chips di mela nell'essiccatore
- Cheesecake in vasetto
- ✓ Muffin allo yogurt
- ✓ Crostata ricotta e cioccolato
- Mousse al caffè
- ✓ Brownie con cacao e frutta secca
- ✓ Frullato con Goji, fragole e mele
- ✓ Tartellette con panna e fragole
- ✓ Girandole di pan brioche
- ✓ Barrette di avena con fragole
- ✓ Barrette di avena con frutta secca
- ✓ Bundt cake alle fragole con glassa allo zucchero
- ✓ Plumcake fragole e menta
- ✓ Galette alle fragole
- ✓ Charlotte alle fragole
- ✓ Crostata di fragole con crema alla vaniglia
- ✓ Focaccine dolci
- ✓ Torta rovesciata alle fragole
- ✓ Frittelle di mele
- ✓ Bignè con crema chantilly
- ✓ Zuppa inglese
- ✓ Bavarese all'ananas
- Semifreddo alla vaniglia e lamponi
- ✓ Budino al caffè
- ✓ Tortino con cuore morbido al cioccolato e peperoncino
- ✓ Tortino con cuore morbido al cioccolato bianco
- ✓ Panna cotta al kiwi
- ✓ Crumble di ananas
- ✓ La treccia di Anna ed Elsa
- ✓ Cubetti di ghiaccio
- ✓ Olaf di ricotta e cocco

- p. 72
- p. 76
- p. 81
- p. 81
- p. 25
- p. 33
- p. 33
- p. 36
- p. 45
- p. 47
- p. 47
- p. 48
- p. 49
- p. 49
- p. 50
- p. 51
- p. 52
- p. 55
- p. 64
- p. 65
- p. 65
- p. 65
- p. 66
- p. 66
- p. 66
- p. 77
- p. 92
- p. 16
- p. 17
- p. 17
- p. 17
- p. 21
- p. 28
- p. 39
- p. 44
- p. 44
- p. 58
- p. 59
- p. 60
- p. 60
- p. 60
- p. 61
- p. 61
- p. 62
- p. 62
- p. 63
- p. 63
- p. 77
- p. 80
- p. 84
- p. 86
- p. 87
- p. 88
- p. 89
- p. 89
- p. 90
- p. 91
- p. 92
- p. 93
- p. 93



# Cotto e < mangiato > MAGAZINE maggio 2021

zampediverse

## La mano multiuso



RIVISTA + MANO MULTIUSO  
solo  
**6,00€**



Nel prossimo numero di Cotto e mangiato Magazine un gadget simpatico con **3 PRATICHE FUNZIONI**: l'utensile a forma di mano si può appoggiare sul piano di lavoro e utilizzare come poggia mestolo durante le preparazioni, agganciare alla pentola per tenere sollevato il coperchio oppure il mestolo può essere appoggiato tra le sue dita in attesa di utilizzarlo nuovamente.



DISPONIBILE IN 3  
DIVERSI COLORI



dal 4 maggio  
in edicola  
con la rivista



Cotto e  
< mangiato >

# Prodotti di stagione *aprile*

Il risveglio della primavera porta nuovi prodotti dal cuore  
della terra o dagli alberi in fiore

## FRUTTA



Arance, Avocado, Banane, Fragole, Limoni, Meloni

## VERDURA



Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo broccolo,  
Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi,  
Insalata, Melanzane, Piselli, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Ravanelli,  
Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

## PESCE



Branzini, Calamari, Cannocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa,  
Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolini, Pesci di San Pietro,  
Polpi, Rane pescatrici, Razzi, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie,  
Sgombri, Sogliole, Sugaretti, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci



# Abbonati

ALLA NOSTRA  
RIVISTA DIGITALE



[cottoemangiatomagazine.mediaset.it](http://cottoemangiatomagazine.mediaset.it)

## VISITA IL SITO

Non perdetevi i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!



## Nel prossimo numero in edicola dal 4 maggio

### IN COVER

#### Sole pasta e...

Calda o fredda, ricca di colori e sapori, e come sempre semplice e rapida da preparare: la pasta asciutta, regina della cucina italiana sarà protagonista, con tante ricette per la bella stagione.



### COLTO E MANGIATO I piselli

Dal gusto delicato e dolce, sono tra i legumi più trasversali, danno un prelibato tocco in più e fanno bene alla salute!

### BRUTTO MA BUONO

#### Dolci con le ciliegie

Un frutto che sa di primavera, perfetto per svariati utilizzi in cucina, dalla preparazione di confetture e sciroppi, a succhi e liquori, ma soprattutto dolci!



### IN ALLEGATO L'alza coperchio multiuso

Non perdetevi con il prossimo numero di Cotto e mangiato il simpatico alza coperchio multiuso, disponibile in tre diverse colorazioni: verde, arancione e rosso.





# Il pasto in tasca per tutte le occasioni

QUANTE VOLTE CITROVIAMO A DOVER MANGIARE FUORI PER UN PIC-NIC PRIMAVERILE, UNA GITA, MA ANCHE PER LA PAUSA PRANZO A SCUOLA O IN UFFICIO! 13 RICETTE DA PREPARARE A CASA, METTERE NEL CESTINO E GUSTARE ALL'APERTO, E TANTE IDEE PER RIEMPIRE DI SAPORI E COLORI I VOSTRI LUNCH BOX!

## DAL PASSATO A OGGI UNA TRADIZIONE CHE CONTINUA

Sono tantissime le ricette, libri specifici sul tema, e chef che si sono ispirati al concetto di *lunch box* per creare pasti che vengono trasportati, eventualmente riscaldati e solitamente consumati nel loro stesso contenitore. Il più famoso è la "schiscetta", termine coniato negli anni del boom economico, e tuttora parte del linguaggio comune, principalmente in Lombardia. In Piemonte si chiama invece "barachin". Il pasto all'aperto, pranzo al sacco o pic-nic (dal francese *pique*, prendere, e *nique*, piccola cosa) ha origini lontane, addirittura nel '600 rappresentava un evento frugale composto da pochi e semplici cibi generalmente trasportati in un "sacco" di tessuto o tela. Al di là del termine specifico, quando si tratta di *lunch box* o pic-nic, le parole d'ordine sono leggerezza e comodità: contenitori facili da trasportare, borse termiche, posate e piatti di carta biodegradabile o riutilizzabile, cestini e set appositi, insieme ad altri prodotti che vi consigliamo a pagina 75.



# Girandole con pancetta e Parmigiano



## ingredienti per 8 girandole

pasta sfoglia pronta 1 rotolo  
da 250 g  
pancetta a fette 100 g  
rosmarino 1 rametto  
Parmigiano Reggiano 25 g  
pepe nero macinato

**Lavate** il rosmarino e tritatelo  
finemente con la mezzaluna su  
un tagliere.

**Srotolate** la pasta sfoglia,  
cospargete un lato con metà del  
rosmarino tritato e fatelo aderire  
passando il mattarello.

**Girate** la pasta e cospargere l'altro  
lato con il restante rosmarino  
tritato. Cospargete la superficie  
della pasta sfoglia con la pancetta,  
unite il Parmigiano Reggiano e una  
macinata di pepe.

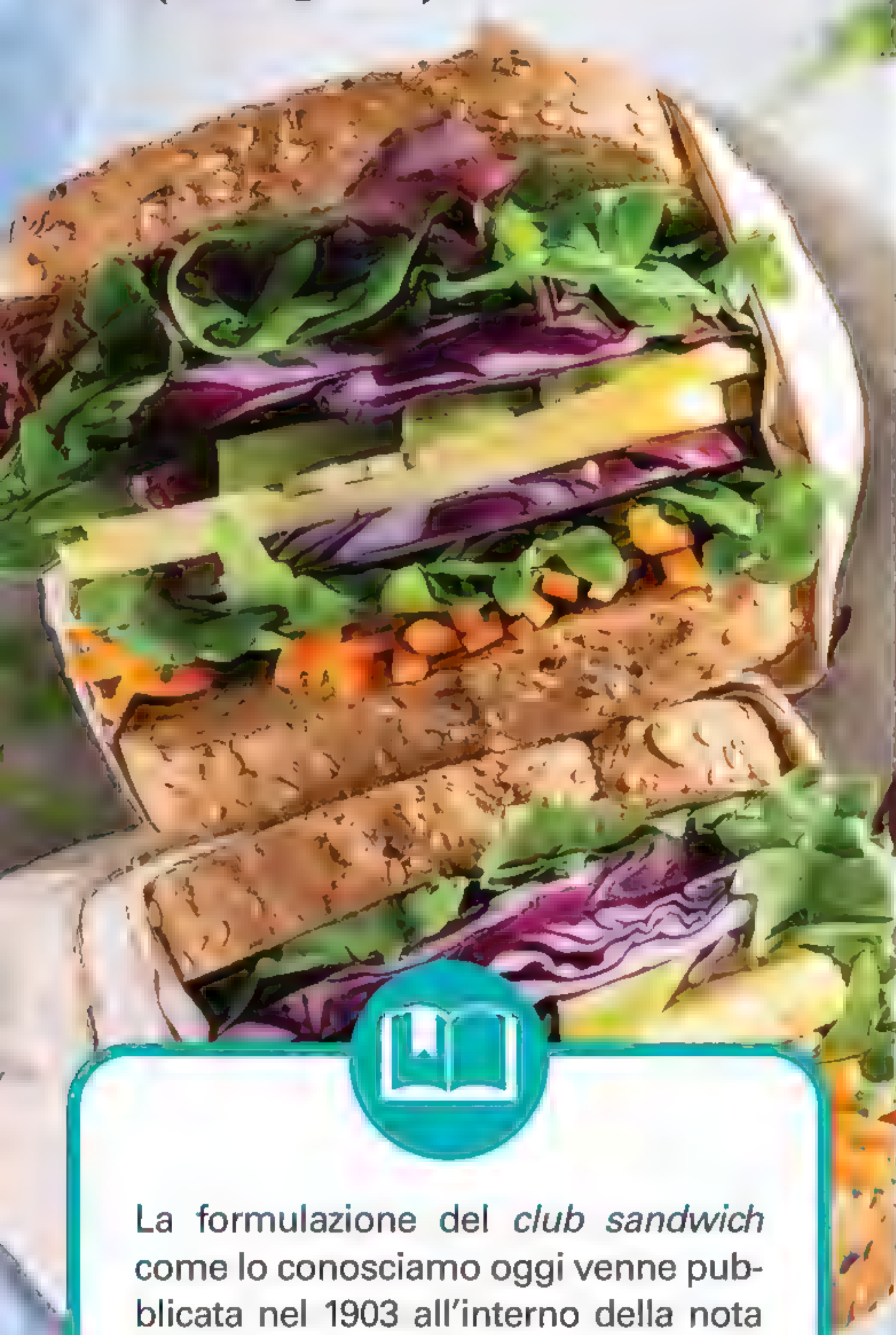
**Arrotolate** la sfoglia, tagliate il  
rotolo ottenuto in fette di un paio  
di centimetri.

**Foderate** una teglia con carta  
forno e posizionate le girandole  
distanziate tra loro.

**Ponete** le girandole nel frigorifero  
fino al momento di cuocerle nel  
forno a 200°C per 15 minuti circa.



Cotto e  
<mangiato>



La formulazione del *club sandwich* come lo conosciamo oggi venne pubblicata nel 1903 all'interno della nota rivista americana "Good housekeeping", prevedeva pollo o tacchino freddi accompagnati da bacon croccante, lattuga, pomodoro e maionese tra due fette di pane bianco imburrate.

## Club sandwich con rucola, carote, provolone e cavolo rosso

### ingredienti per 4 sandwich

pancarrè ai cereali 8 fette  
provolone dolce a fette 100 g  
rucola 40 g  
carote 4  
avocado 2  
cavolo rosso 1  
olio E.V.O.  
sale  
maionese con uova sode (ricetta a pag. 66)

**Tostate** le fette di *pancarrè* su una griglia calda.

**Lavate** la rucola e lasciatela da parte, pulite e tagliate a listarelle le carote.



**Sbucciate** l'avocado maturo, eliminate il nocciolo e tagliatelo a fette.

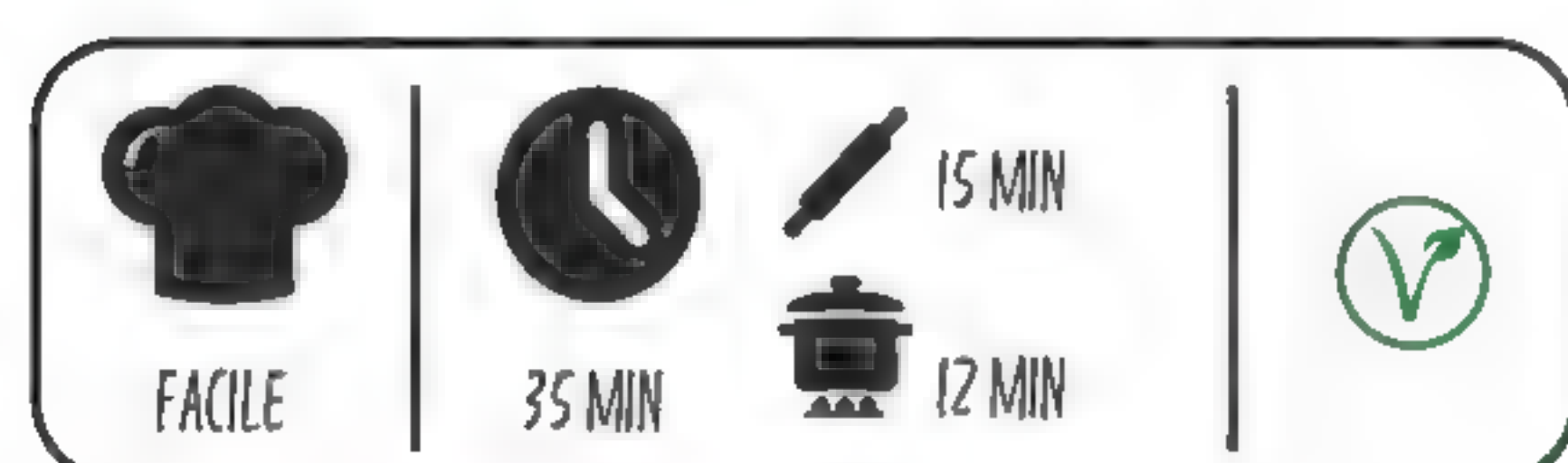
**Pulite** e lavate il cavolo rosso poi ricavate tante strisce irregolari utilizzando un pelapatate. Condite le verdure con olio e sale.

**Spalmate** sulla prima fetta la maionese, poi adagiate le carote a listarelle, la rucola, il cavolo rosso, il provolone e l'avocado. Coprite con l'altra fetta di *pancarrè* tostato.

**Tagliate** a metà ricavando dei triangoli e se necessario fermateli con uno stecchino.

## Muffin

### con pesto, Parmigiano e pomodorini



### ingredienti per 2 persone

farina 00 200 g  
pesto pronto 70 g  
latte intero 150 ml  
lievito istantaneo per preparazioni salate 6 g  
Parmigiano Reggiano 60 g  
uova medie 3  
pomodorini arrostiti 180 g  
olio E.V.O. 50 ml  
sale  
pepe

**Sbattete** le uova con il latte in una

ciotola capiente, versate l'olio, unite il pesto e regolate di sale e pepe.

**Insaporite** con il Parmigiano Reggiano grattugiato, aggiungete la farina e il lievito setacciati, mescolate bene.

**Mettete** i pomodorini arrostiti e amalgamate con una spatola.

**Distribuite** l'impasto negli stampini in carta per muffin disposti dentro all'apposita teglia o in quelli di alluminio imburattati.

**Infornate** e cuocete i muffin a 180°C per 12-15 minuti. Estrateli e lasciateli raffreddare su una gratella.

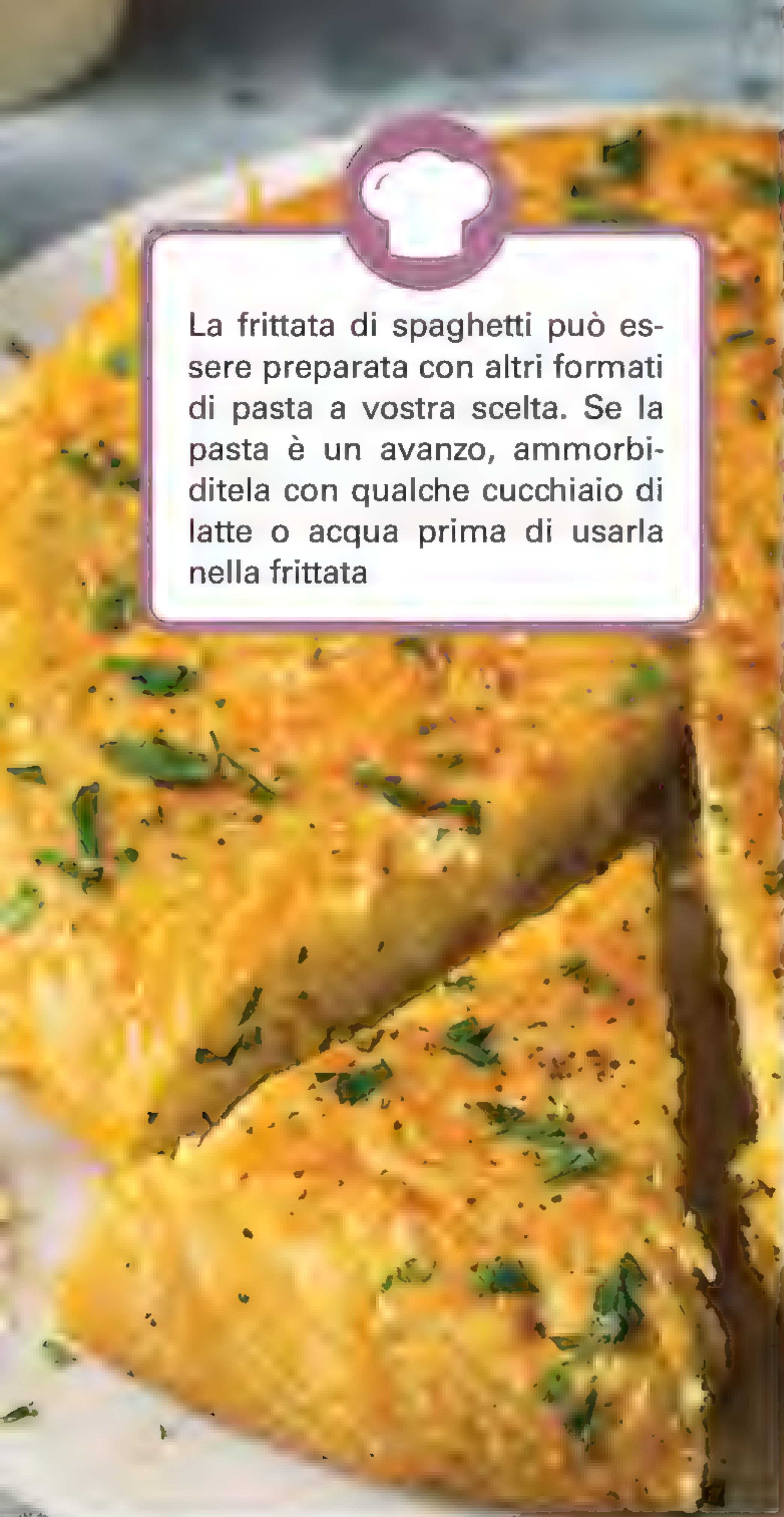


### la variante:

Muffin con pesto rosso, pecorino e formaggio spalmabile

Sostituite il pesto di basilico con il pesto rosso (salsa cruda, pestata con il mortaio, i cui ingredienti principali sono: olio E.V.O., basilico, pomodoro, mandorle, pecorino e aglio), insaporite i muffin con il pecorino e, una volta freddi, tagliateli a metà, spalmate un po' di formaggio al centro e richiudeteli.





La frittata di spaghetti può essere preparata con altri formati di pasta a vostra scelta. Se la pasta è un avanzo, ammorbiditela con qualche cucchiaino di latte o acqua prima di usarla nella frittata

## Frittata di spaghetti

### ingredienti per 4 persone

spaghetti **350 g**  
uova **4**  
Grana Padano grattugiato q.b.  
pancetta affumicata oppure  
salame napoletano **80 g**  
burro **30 g**  
olio E.V.O.  
sale  
pepe  
prezzemolo

**Scolate** la pasta al dente e ponetela in una ciotola.

**Aggiungete** le uova nella ciotola con la pasta e amalgamate bene poi unite il grana, sale, pepe, pancetta e il burro tagliato a pezzettini.

**Mescolate** nuovamente e nel mentre, scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente.

**Aggiungete** gli spaghetti una volta che l'olio è ben caldo e lasciateli cuocere a fuoco medio per un paio di minuti; girate la frittata aiutandovi con un piatto e cuocete dall'altro lato.

**Completate** la cottura per qualche altro minuto, fino a quando anche l'altra parte sarà dorata.

**Disponete** la frittata su un piatto da portata e servite, decorando con una spolverata di pepe e prezzemolo sminuzzato

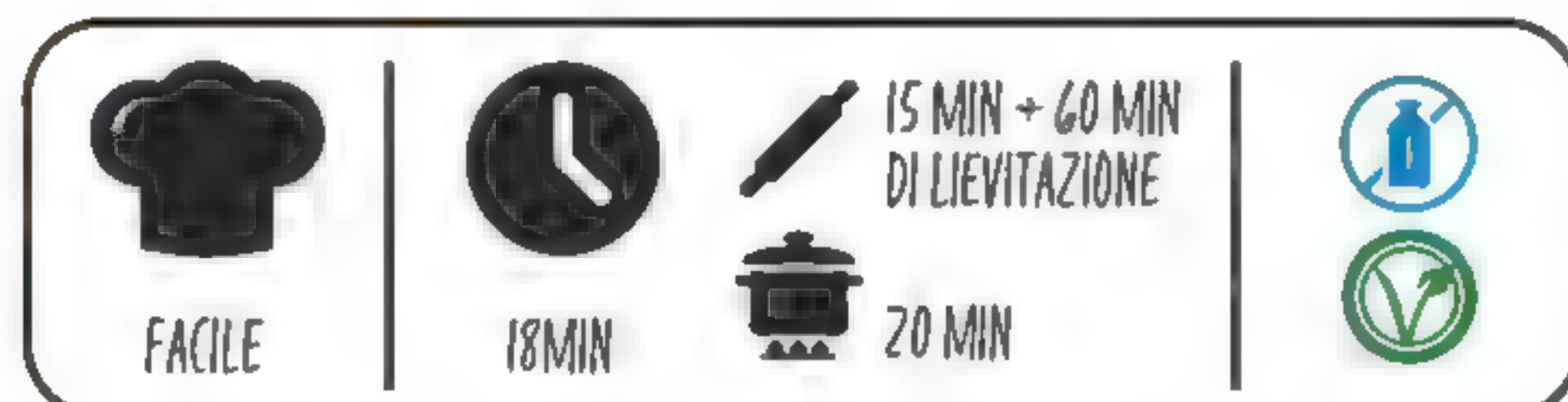
## Focaccine cipolla rossa e cumino

### ingredienti per 12 focaccine

farina 00 **600 g**  
farina di grano duro **150 g**  
cipolle rosse di Tropea **5**  
cumino q.b.  
acqua **250 ml**  
sale **10 g**  
lievito di birra secco  $\frac{1}{2}$  bustina  
zucchero semolato **1 cucchiaino**  
olio E.V.O.

**Pulite** e tritate 4 delle 5 cipolle e fatele appassire in padella con un filo d'olio per circa 5 minuti.

**Setacciate** nella planetaria le due farine, unite il lievito, lo zucchero, un pizzico di cumino e mescolate.



**Aggiungete** il soffritto di cipolla e amalgamate. Incorporate l'acqua poco alla volta e iniziare a impastare, infine unite il sale e continuate a impastare per 10 minuti.

**Formate** un panetto liscio e omogeneo, coprite con un canovaccio pulito e lasciate lievitare per circa 60 minuti. Riprendete l'impasto, dividetelo in 12 pezzi e formate delle palline.

**Sistematele** nelle teglie rivestite con carta forno, distanziandole l'una dall'altra, coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 5 minuti. Schiacciate le palline fino a uno spessore di circa 1,5 cm e lasciatele riposare per altri 20 minuti.



**Guarnite** le focaccine con la cipolla avanzata tritata finemente. Spennellatele con l'olio e cuocete in forno già caldo a 200 °C per circa 20 minuti fino a doratura.

**Sfornate** e lasciate intiepidire prima di servire.



< sotto e  
mangiato >

## Scones formaggio e timo

### ingredienti per 15 scones

farina 00 **230 g**  
latte **150 ml**  
burro **50 g**  
formaggio dolce tipo Emmental o  
Edamer **70 g**  
timo **2 cucchiaini**  
lievito istantaneo per preparazioni  
salate **3 cucchiaini**  
sale

**Lavorate** il burro freddo tagliato  
a cubetti con la farina e il sale  
fino a ottenere un composto  
sbriciolato.

**Aggiungete** il formaggio, il timo e il



latte e continuate a lavorare fino a  
ottenere un composto omogeneo.

**Stendete** l'impasto su un piano  
infarinato fino a uno spessore di  
circa 2 cm e, utilizzando un coppa  
pasta rotondo, ricavate gli *scones*.

**Sistemate** gli scones in una teglia  
coperta con carta forno e cuoceteli  
a 200°C per circa 15 minuti, fino a  
quando non saranno dorati.

**Sfornate** gli scones e lasciateli  
raffreddare. Gustateli semplici o  
farciteli con salumi a piacere.

## Pie di carne

### ingredienti per 4 persone

polpa di manzo macinata **800 g**  
rolo di pasta brisée rotondo **250 g**  
rolo di pasta sfoglia rotonda **250 g**  
brodo vegetale **400 ml**  
amido di mais **40 g**  
sedano **1**  
carota **1**  
cipolla bianca **1**  
vino rosso **1 bicchiere**  
olio E.V.O.  
alloro **2 foglie**  
burro q.b.  
latte q.b.  
sale

**Tritate** finemente il sedano, la  
carota e la cipolla. Cospargete la  
carne di amido di mais in modo  
uniforme; nel frattempo, fate  
soffriggere le verdure all'interno di  
una pentola con un filo d'olio.



**Aggiungete** la carne e fatela rosolare  
mescolando di tanto in tanto.

**Sfumate** con il vino rosso e quando  
sarà evaporato, versate il brodo.

**Salate**, aggiungete le foglie di alloro  
e fate cuocere per 30 minuti a fuoco  
basso, coprendo la pentola con un  
coperchio per i primi 15 minuti.

**Spegnete** e lasciate raffreddare com-  
pletamente la carne.

**Prendete** una teglia rotonda, imbur-  
ratela e foderate la base e i bordi  
con la pasta brisée.

**Distribuite** la carne raffreddata e  
coprite il ripieno con la pasta sfoglia.

**Pressate** bene i bordi con una for-  
chetta per farli aderire perfettamente.



**Eseguite** dei piccoli tagli sulla  
superficie della torta e spennellate  
con del latte.

**Mettete** in forno a 180°C per 30  
minuti o fino a quando la superficie  
non risulterà ben dorata.

**Estraete** dal forno e lasciate raf-  
freddare.





## Crescione con erbette



I crescioni andrebbero cotti sul tradizionale testo di terracotta posto su un fuoco vivace. In alternativa va bene anche il testo in ghisa o una padella antiaderente con il fondo spesso

### ingredienti per 6 crescioni per la base

farina 0 **500 g**  
acqua **200 ml**  
strutto o olio d'oliva **80 g**  
bicarbonato o lievito per preparazioni salate **1 cucchiaino**  
sale

### per il ripieno

erbette miste **1 kg**  
stracchino **200 g**  
aglio **1 spicchio**  
olio E.V.O.  
sale  
pepe

### Per l'impasto

**Mettete** in una ciotola la farina setacciata e lo strutto o la stessa quantità di olio.

**Aggiungete** l'acqua in cui avrete sciolto il sale e il bicarbonato.

**Iniziate** a impastare nella ciotola a mano oppure con l'aiuto della planetaria, poi trasferite l'impasto su un piano infarinato e continuate a lavorarlo fino a quando sarà liscio e omogeneo.

**Formate** un panetto e mettetelo in una ciotola coperto con un canovaccio a riposare per almeno 30 minuti.

### Per il ripieno

**Lavate** le erbette, sbianchitele in acqua bollente per un paio di minuti e scolatele.

**Soffriggete** in una padella l'aglio con un filo d'olio, ponete le erbette e fatele saltare per 10 minuti, regolate di sale.

**Dividete** l'impasto in 6 palline dello stesso peso, spolverizzate il piano di lavoro con poca farina e stendete ogni pallina in un disco di circa 20 cm di diametro e di 2 mm di spessore.

**Distribuite** sulla metà di ciascun disco le erbette e qualche pezzetto di stracchino.

**Ripiegate** in due i dischi e sigillate bene i bordi schiacciandoli con i rebbi di una forchetta.

**Fate** riscaldare una padella antiaderente e cuocete i crescioni per 2-3 minuti su ogni lato.

**Posizionateli** su un piatto e lasciateli raffreddare, sono ottimi gustati anche freddi.

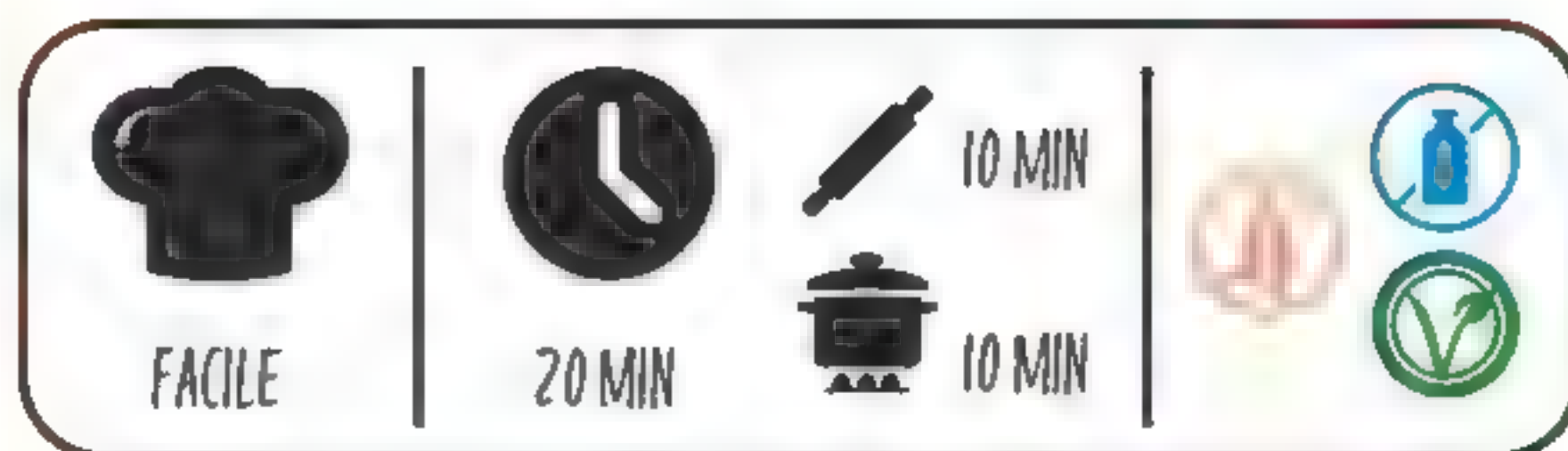




### la variante:

Sostituite il bulgur con altri cereali a vostra scelta come il farro, l'orzo o la quinoa. Per una versione più ricca e gustosa mixate due cereali tra loro.

## Insalata di bulgur con verdure



### ingredienti per 4 persone

bulgur 200 g  
carote 6  
pomodori 150 g  
cipollotti 2  
peperoni verdi piccoli 2  
peperoni gialli piccoli 2  
olio E.V.O. 50 ml  
aceto  
prezzemolo 1 mazzetto  
sale

**Cuocete** il bulgur seguendo le indicazioni sulla confezione.

**Fatelo** cuocere fino a quando

tutta l'acqua si sarà assorbita, mescolando di tanto in tanto. Una volta cotto, lasciatelo riposare per 10 minuti.

**Lavate** e mondate tutte le verdure. Tagliatele in piccoli pezzi. Tritate il prezzemolo.

**Mettete** in un'insalatiera il bulgur, le verdure, il prezzemolo, l'olio, un po' di sale e un goccio di aceto.

**Mescolate** bene, ed eventualmente regolate i sapori. Conservate in frigo coperto con pellicola fino al momento di servire.

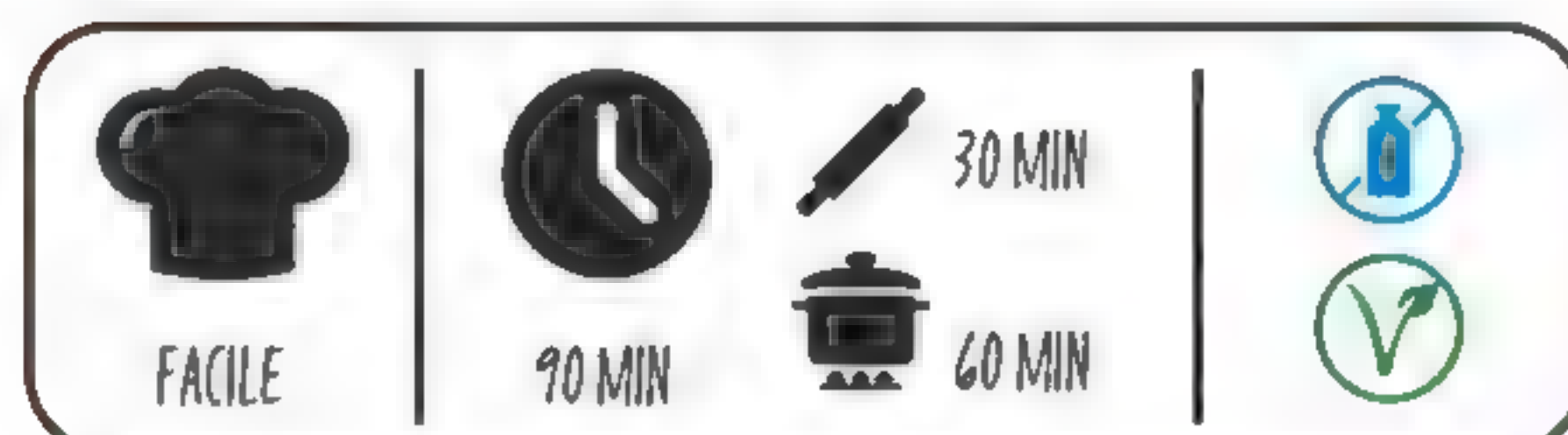
## Plumcake yogurt e mirtilli

### ingredienti per 8 persone

farina 250 g  
lievito in polvere per dolci 1 bustina  
zucchero semolato 150 g  
uova 3  
scorza di 1 limone  
yogurt greco 200 g  
mirtilli 300 g  
olio di semi 80 ml  
sale  
zucchero a velo

**Imburrate** e infarinate uno stampo da plumcake e mettetelo da parte.

**Accendete** il forno a 180°C modalità statica.



**Montate** le uova con lo zucchero, utilizzando le fruste elettriche, versate l'olio, la scorza del limone e lo yogurt greco.

**Aggiungete** anche un pizzico di sale e montate molto bene per alcuni minuti.

**Unite**, poca alla volta la farina setacciata con il lievito.

**Tuffate** i mirtilli, lavati e ben asciugati (tenetene da parte un po' per la decorazione) e mescolate.

**Versate** il composto nello stampo da plumcake, e aggiungete, se desiderate, una manciata di



mirtilli all'interno dell'impasto.

**Cuocete** a 180°C per 60 minuti circa, se durante la cottura dovesse scurirsi troppo copritelo con un foglio di alluminio.

**Fate** sempre la prova stecchino prima di sfornare. Lasciate raffreddare il plumcake prima di toglierlo dallo stampo e spolverizzatelo con lo zucchero a velo.





### la variante: Chips di mele nell'essiccatore

Se avete l'essiccatore, disponete le fettine di mela sui ripiani, senza sovrapporle, impostate la temperatura a 50°C e lasciate essiccare per 15 ore circa.

TEMA DEL MESE

## Chips di mela

### ingredienti per 40 pezzi

mele Red Delicious 500 g  
zucchero semolato 150 g  
acqua 200 ml  
succo di 1 limone  
cannella

**Realizzate** uno sciroppo versando l'acqua e lo zucchero in un pentolino e fate sciogliere il tutto a fuoco dolce. Potete aggiungere anche un pizzico di cannella.

**Trasferite** lo sciroppo ottenuto in una pirofila e fatelo raffreddare; solo a quel punto spremete un limone e versate il suo succo nello sciroppo.



**Lavate** le mele, privatele del torsolo e con l'aiuto di una mandolina, affettatele a uno spessore di un paio di millimetri al massimo.

**Immergete** le fettine di mela nello sciroppo preparato.

**Sgocciolate** e riponetele sulle teglie ricoperte di carta forno.

Mettetele ad asciugare nel forno ventilato a 80-90 °C per almeno 5 o 6 ore, girandole a metà essiccazione.

**Al termine** dell'essiccazione le mele al tatto potrebbero risultare ancora morbide perché sono calde, una volta raffreddate diventeranno croccanti.

## Cheesecake in vasetto

### ingredienti per 4 persone per la base

biscotti tipo *Digestive* 100 g  
burro fuso 60 g

### per la crema

panna montata 100 g  
yogurt greco 150 g  
formaggio spalmabile 150 g  
zucchero a velo 60 g  
scorza di 1 limone  
gelatina ammollata in 20 ml di  
acqua (facoltativa) 4 g

### per guarnire

frutta fresca e confettura

**Frullate** i biscotti, unite il burro fuso e amalgamate.

**Distribuite** il composto nei



barattolini, pressate con l'aiuto di un cucchiaino.

**Preparate** la crema unendo il formaggio allo zucchero a velo setacciato, aggiungete la scorza di limone, lo yogurt greco e la panna montata.

**Se volete**, a questo punto, potete aggiungere alla crema di formaggio la gelatina che avrete sciolto nell'acqua.

**Decorate** le *cheesecake* nel vasetto con confettura di frutta e frutta fresca. Chiudete i vasetti con i tappi e conservate in frigorifero fino a un paio di giorni.



Aggiungendo 4 g di gelatina il dessert che otterrete con questa ricetta sarà più compatto. Se invece preferite una consistenza più cremosa, evitate di aggiungere la gelatina alla preparazione





# a TAVOLA in 30 minuti

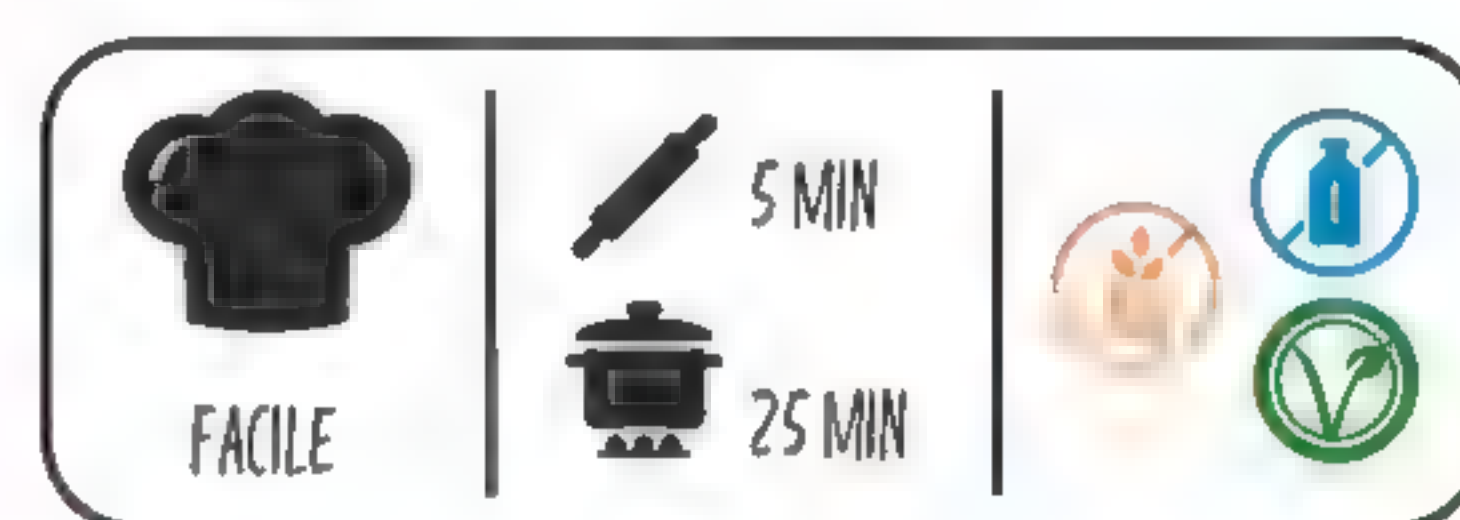
con le ricette di **Tessa Gelisio**



**Tanti piatti rapidi e golosi da provare nella tua cucina!**



## Crema di zucchine con verdure croccanti



### ingredienti per 4 persone

zucchine 250 g - patate 100 g - cipolla 1/2 - zucca 80 g - carote 60 g - semi di zucca decorticati 10 g - germogli alfa alfa - brodo vegetale 400 ml - olio E.V.O.

**In una casseruola** saltate con l'olio 150 g di zucchine, le patate e la cipolla tritate, coprite con brodo vegetale a filo e lasciate cuocere per 15-20 minuti. Al termine della cottura frullate e regolate di sale.

**Rendete** croccanti le verdure di accompagnamento, quindi tagliate a dadini le restanti zucchine, le carote e la zucca e saltatele in una padella a fuoco vivo con un filo d'olio.

**Impiattate** prima la crema come base, aggiungete le verdure croccanti e decorate con i germogli alfa alfa, i semi di zucca e, a piacere, un pizzico di pepe.



## *Uova ripiene* fritte



### ingredienti per 4 persone

uova 4 - acciughe sott'olio 2 - Parmigiano Reggiano grattugiato 80 g - farina 00 q.b. - olio di semi di arachide q.b. - burro q.b.

**Mettete** le uova in acqua a temperatura ambiente e fate cuocere per 9 minuti. Sgusciate le uova una volta cotte, tagliatele a metà e togliete delicatamente il tuorlo.

**Fate** sciogliere in una casseruola il burro e le acciughe. Amalgamate poi il Parmigiano Reggiano grattugiato e farcite le uova con il composto ottenuto.

**Infarinate** le uova dal lato del ripieno e scaldate abbondante olio di semi di arachide in una casseruola.

**Immergete** le uova e friggetele per qualche minuto, poi trasferitele su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso, e servite.



## *Linguine con alici* e finocchietto



### ingredienti per 2 persone

linguine 120 g - alici deliscate 100 g - mollica di pane secca 20 g - finocchietto 30 g - pinoli 10 g - aglio 1 spicchio - peperoncino - olio E.V.O.

**Fate** saltare nell'olio la mollica con il peperoncino e mettete da parte. Sempre nella stessa padella fate appassire nell'olio le alici, il finocchietto e i pinoli, insieme all'aglio che toglierete dopo poco.

**Scolate** la pasta al dente. Saltatela nella salsa preparata con le alici mantecando con acqua e olio. Aggiustate di sale.



Cotto e  
< mangiato >

# Minestrone

## con crosta di formaggio



Per utilizzare le croste dei formaggi stagionati come ingrediente, lavatele con cura ed eliminate lo strato esterno con una grattugia o un coltello, fino a far scomparire le scritte

### ingredienti per 4 persone

patate a dadini **300 g** - zucca a dadini **200 g** - cime di cavolfiore **200 g** - cime di broccolo **200 g** - fagioli cannellini **180 g** - cipolla a fettine **150 g** - sedano a dadini **80 g** - carote a dadini **80 g** - aromi **1 mazzetto** - olio E.V.O. - sale e pepe - formaggio a pasta dura (Parmigiano Reggiano o equivalente) qualche crosta - brodo vegetale **400 ml**

**Preparate** la base del minestrone mettendo a rosolare in olio caldo le cipolle tagliate a fettine, il sedano e le carote. Allungate con del brodo vegetale o di carne. In attesa che il minestrone prenda l'ebollizione, preparate un mazzetto di aromi che poi andrete ad aggiungere. Mano a mano unite le altre verdure, per prime le patate, e lasciate cuocere con coperchio.

**Pulite** la crosta del formaggio (come indicato nella nota sopra), tagliatela a cubetti e tostatela in padella. Aggiungete i cannellini al minestrone, amalgamate, impiattate il minestrone, guarnite con la crosta di formaggio e una spolverata di pepe.



# Tacchino

## pinoli e olive



### ingredienti per 4 persone

olive verdi denocciolate tagliate **80 g** - pinoli **50 g** - fette di fesa di tacchino **600 g** - farina q.b. - olio E.V.O. - aglio **1 spicchio** - vino bianco q.b. - acqua 1 bicchiere

**Rosolate** l'aglio schiacciato in una padella con l'olio. Toglietelo quando sarà brunito, aggiungete le olive, i pinoli, e cuocete per qualche minuto.

**Preparate** nel frattempo la carne: battete leggermente le fette di carne prima di adagiarle in padella su pinoli e olive.

**Regolate** di sale e pepe, e fate cuocere per 10 minuti, allungando con acqua al bisogno e girando la carne per farla cuocere uniformemente. Diluite un cucchiaino di farina in un bicchiere d'acqua, versate in padella, e fate asciugare. Sfumate infine con vino bianco, fate evaporare, e servite.



# Filetto di pesce in crosta d'oro



## ingredienti per 4 persone

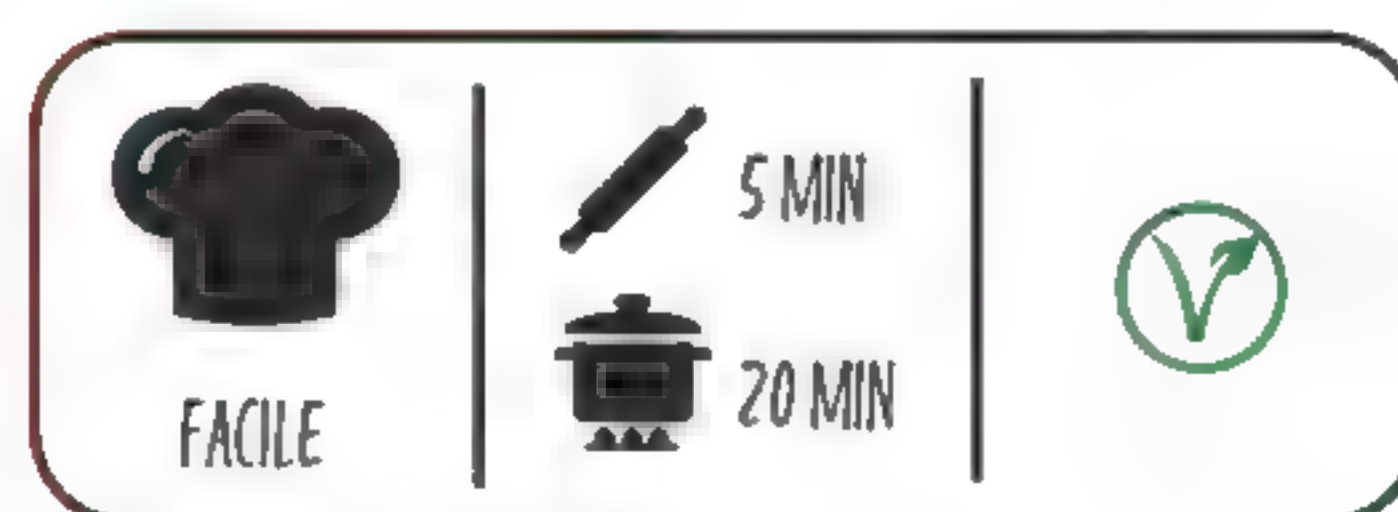
pagelli fragolini 2 (o un altro tipo di pesce bianco) - uova 2 - capperi 6-8 - acciughe sotto sale o sottolio 2 - pangrattato 8 g - Parmigiano Reggiano grattugiato 10 g - olio E.V.O.

**Pulite**, diliscate e ricavate dei filetti dai pagelli fragolini (o un altro tipo di pesce bianco). Mettete l'acqua in un pentolino, portatela a bollore e cuocete le uova per 9-10 minuti. Ungete con l'olio una teglia da forno e adagiatevi i filetti.

**Mettete** su un tagliere le uova sode, i capperi, le acciughe e tritate tutto finemente con un coltello. Mettete tutto in una ciotola e aggiungete il pangrattato e il formaggio grattugiato. Non aggiungete sale perché le acciughe sono già saporite. Ricoprite i filetti con il trito, compattate bene e infornate a 180°C per 10-15 minuti.



# Muffin allo yogurt



## ingredienti per 6 muffin

uova 2 - zucchero 100 g - yogurt cremoso alla frutta 125 g - olio di semi 50 g - fecola 50 g - farina 00 150 g - lievito per dolci 1/2 bustina - zucchero a velo q.b.

**Sbattete** le uova con lo zucchero utilizzando le fruste elettriche per creare un composto spumoso. Appena raggiunta la consistenza giusta, unite lo yogurt, aggiungete l'olio di semi a filo e amalgamate lentamente la fecola, la farina e, in ultimo, il lievito.

**Versate** il composto ottenuto in stampi per muffin e mettete a cuocere in forno a 180°C per 17-20 minuti.

**Lasciate** raffreddare e poi cospargete di zucchero a velo per guarnire.



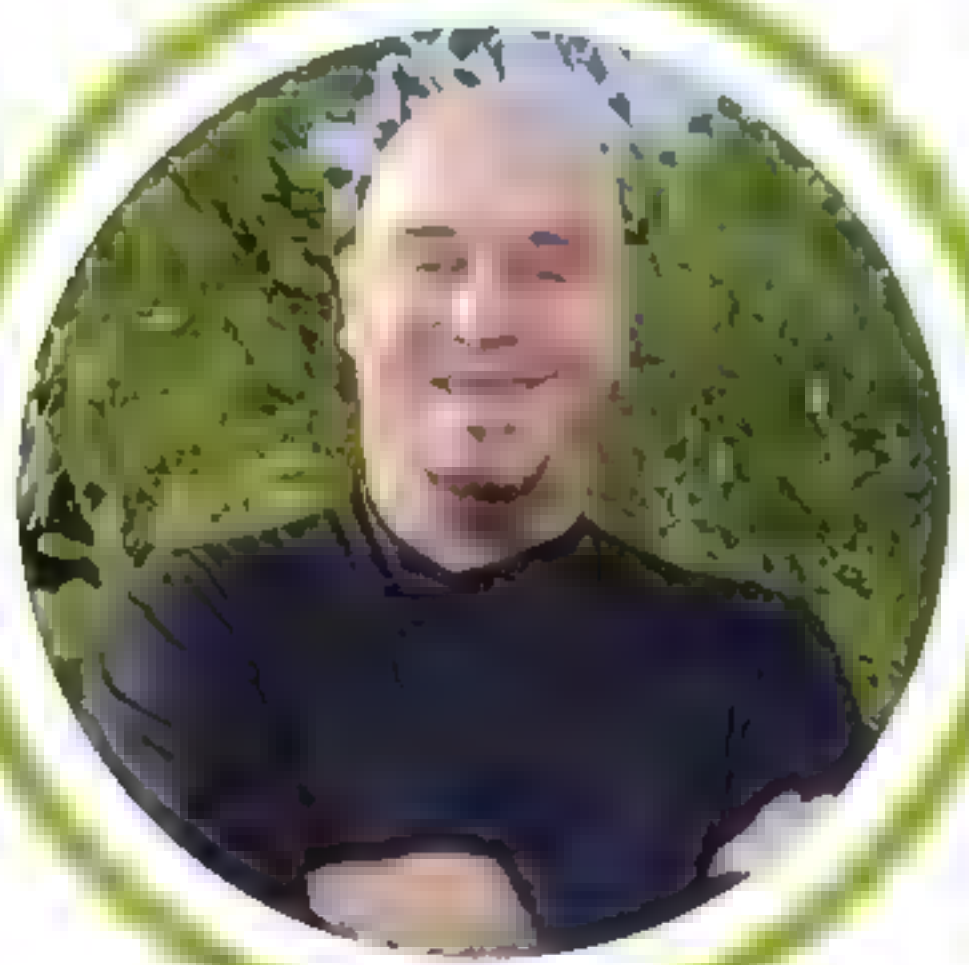


Cotto e  
< mangiato >

3 cotture

# Pesce sciabola

Conosciuto anche come  
pesce bandiera, dall'aspetto  
inconfondibile,  
dalla argentea sagoma  
allungata e nastriforme,  
è tra i protagonisti assoluti  
della cucina siciliana  
e calabrese. Ecco tre  
alternative per cucinarlo



di **Marco Carrara**  
[www.momentidelite.it](http://www.momentidelite.it)



## Girella gratinata

AL FORNO



### ingredienti per 4 persone

filetti di pesce sciabola **600 g** - pangrattato **100 g** - pecorino romano **50 g** - pinoli **30 g** - capperi sotto sale **20 g** - finocchietto **20 g** - aglio **1 spicchio** - scorza di **1/2 limone** - sale - pepe - olio E.V.O.

**Lavate** e asciugate bene i filetti di pesce sciabola, poi lavate accuratamente i capperi con abbondante acqua calda. Tritate finemente i capperi, lo spicchio di aglio, i pinoli e il finocchietto, tenendo qualche pinolo intero e qualche rametto di finocchietto per la guarnizione.

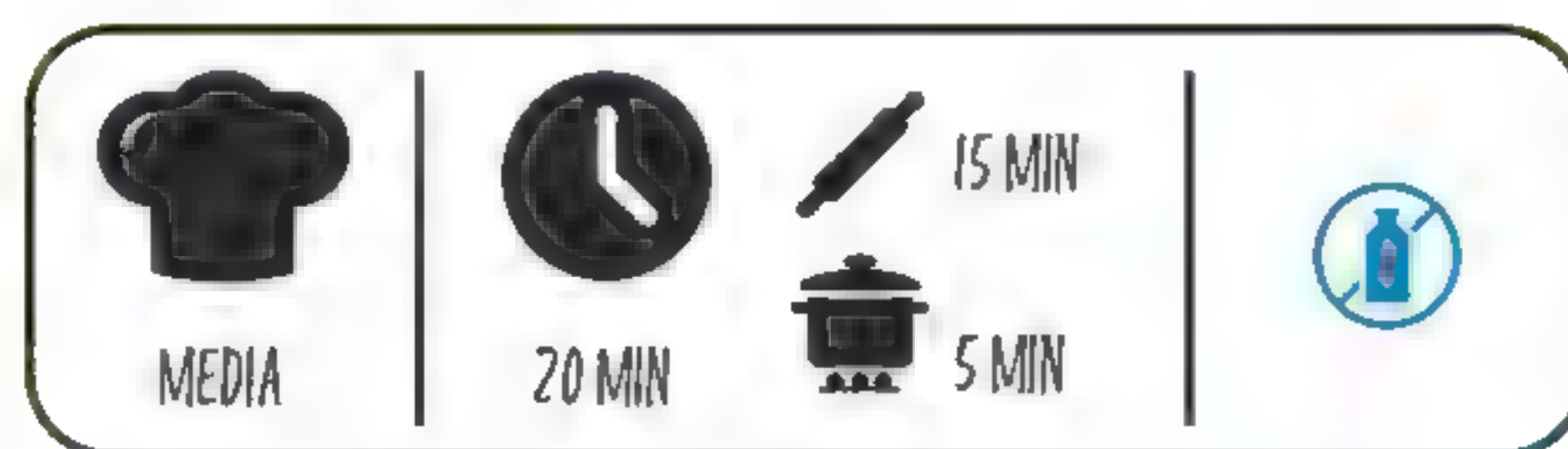
**Preparate** la *panure* aggiungendo il composto appena preparato al pangrattato e al pecorino, grattugiate la scorza di mezzo limone e aggiungete l'olio finché il composto non risulti totalmente inumidito.

**Impanate** i filetti di pesce sciabola e iniziate ad avvolgerli creando una sorta di girella, aiutatevi con degli stuzzichini in maniera da tenerli fermi e mantenere la forma rotonda. Disponetele girelle su una teglia unta di olio, cospargetele con la *panure* avanzata e qualche pinolo intero.

**Mettete** la teglia nel forno preriscaldato a 170°C per circa 15 minuti. Usate il termometro elettronico da cucina per capire se il pesce è pronto, infilando la sonda nel cuore nell'involto. Raggiunti i 60-65°C circa, il pesce è cotto. Impiattate e guarnite coi rametti di finocchietto fresco.



# Filetti fritti IN PASTELLA



## ingredienti per 4 persone

filetti di pesce sciabola **600 g** - uova **2** - farina fioretto di mais **150 g** - farina di mais bramata **30 g** - olio di semi di arachide **500 cl** - scorza di **1 limone** - sale - pepe

**Tagliate** i filetti di pesce sciabola in trancetti di circa 4 cm di lunghezza.

**Miscelate** le due farine in un piatto e in una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe. Bagnate i trancetti di pesce nell'uovo e impanateli con il composto di farina.

**Scaldare** l'olio in una pentola dai bordi alti e, quando avrà raggiunto 170°-180°C di temperatura, friggete 4 o 5 trancetti di pesce alla volta in modo che non si abbassi la temperatura dell'olio e il pesce risulti più croccante.

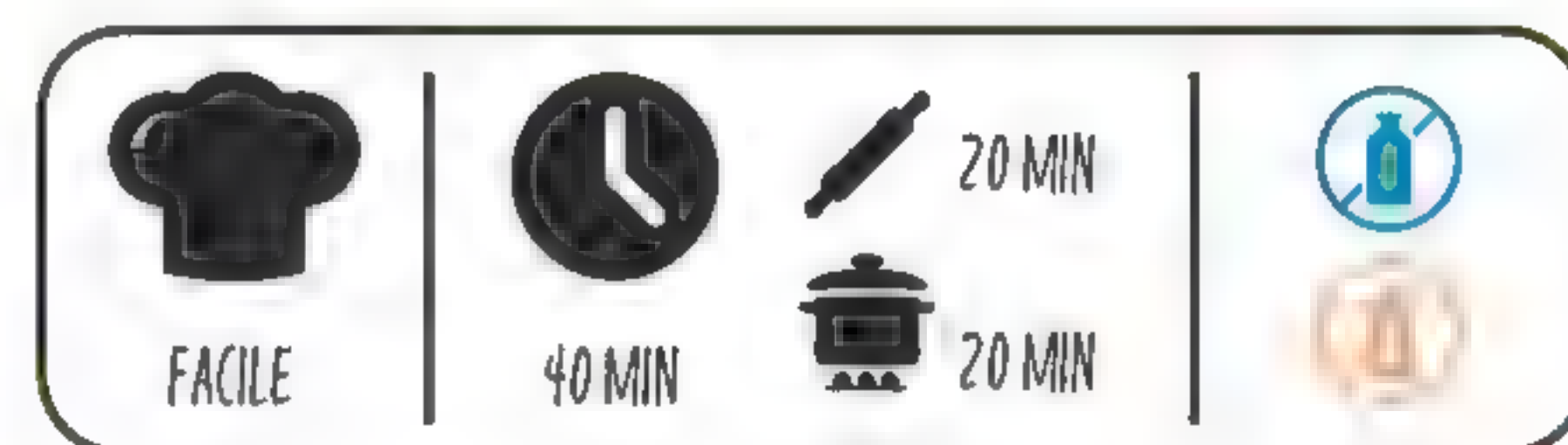
**Asciugate** il pesce fritto dall'olio in esubero appoggiandolo su della carta assorbente. Presentatelo su un piatto di portata cosparso da una leggera grattugiata di scorza di limone e di sale.

Quando vi preparate a friggere, per capire se l'olio ha raggiunto la temperatura giusta, utilizzate il termometro elettronico da cucina, altrimenti basta immergere un pezzo di pane nell'olio: appena inizia a sfrigolare, significa che l'olio è pronto per la frittura



# Con pomodorini e menta

## IN PADELLA



## ingredienti per 4 persone

pesce sciabola **5-6 tranci** - pomodori datterini **200 g** - vino bianco **150 cl** - filetti di mandorla **20 g** - menta **10 g** - aglio **1 spicchio** - sale - peperoncino - olio E.V.O.

**Soffriggete** uno spicchio di aglio con un filo di olio in una pentola a fondo largo, quando questa sarà ben calda disponete all'interno i trancetti di pesce sciabola e cuoceteli per circa 3-4 minuti per lato, aggiungete quindi il vino e lasciate sfumare qualche minuto.

**Togliete** i trancetti di pesce sciabola dalla pentola in modo che non cuociano troppo rischiando di rompersi, e metteteli da parte al caldo.

**Aggiungete** al sughetto rimasto nella pentola i pomodorini tagliati a metà e cuoceteli a fuoco alto per 6-8 minuti finché non inizieranno a sfaldarsi creando un corposo sughetto, aggiustate di sale, peperoncino e finite con le foglie di menta tagliate grossolanamente.

**Adagiate** nella pentola i trancetti di pesce sciabola e finite la cottura per altri 5-6 minuti.

Tostate i filetti di mandorla in una padella antiaderente a fuoco basso per qualche minuto.

**Impiattate** il pesce col sughetto e poggiate sui trancetti le mandorle croccanti.





# Ricette suvvotafrigo

## LATTICINI

Tra primi sfiziosi e dolci irresistibili, 6 ricette facili e veloci per reinventare quei formaggi che solitamente abbiamo in frigorifero



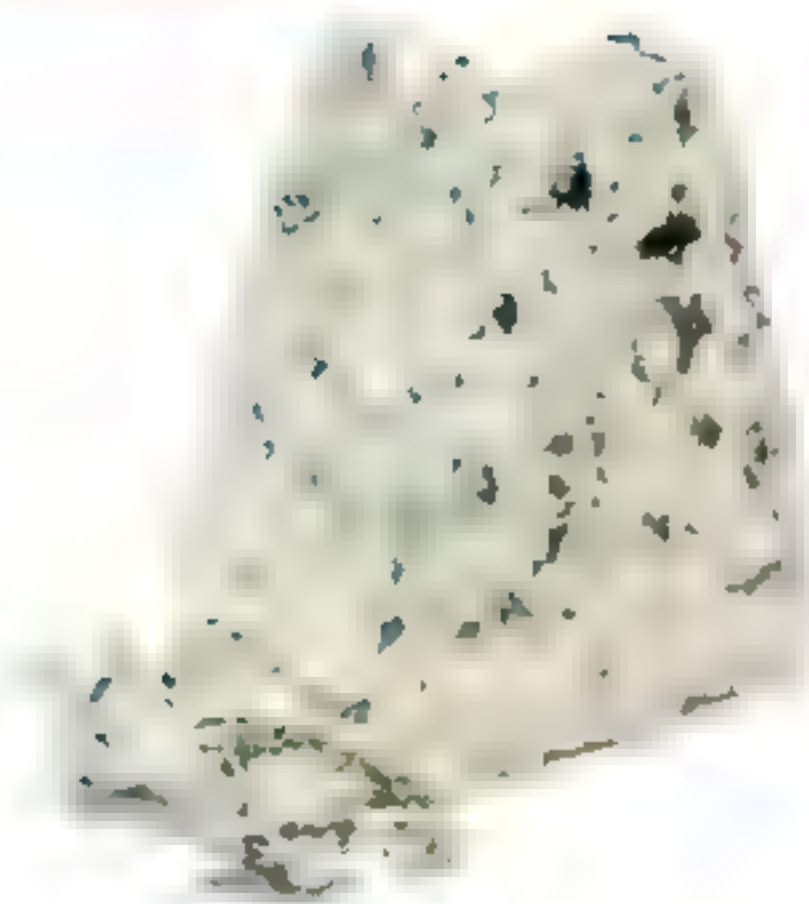
### MOZZARELLA

Regina del Sud Italia, ma diffusa su tutto il territorio nazionale, la mozzarella è un latticino di pasta filata ottenuto dal latte di bufala o vaccino. La più nota e apprezzata è sicuramente la mozzarella di bufala campana a cui è attribuita la DOP. Contrariamente a quanto si pensi, la mozzarella non è un alimento grasso: 100 g di mozzarella corrispondono a circa 250 kcal e 46 mg di colesterolo.



### RICOTTA

Caratterizzata dalla forma conica tipica degli stampi in cui viene messa a scolare, la ricotta è un latticino magro, nutriente e leggero. Questo la rende un alimento completo e adatto a tutte le fasce d'età. Che sia di mucca, di pecora, capra, o di bufala, è l'ingrediente base di molte ricette sia dolci che salate. Provatela insieme a marmellate o col miele, ed apprezzatela in tutta la sua bontà e la freschezza.



### GORGONZOLA

Formaggio dalle origini molto antiche, il gorgonzola prende il nome dalla città lombarda in cui è nato. Le sue inconfondibili striature blu-verdastre derivano dal processo di sviluppo di muffe nella pasta del formaggio. Titolare di un marchio DOP, il gorgonzola è molto amato in tutto il mondo e possiede proprietà inaspettate: è altamente digeribile, ed è privo di glutine.

### PARMIGIANO REGGIANO

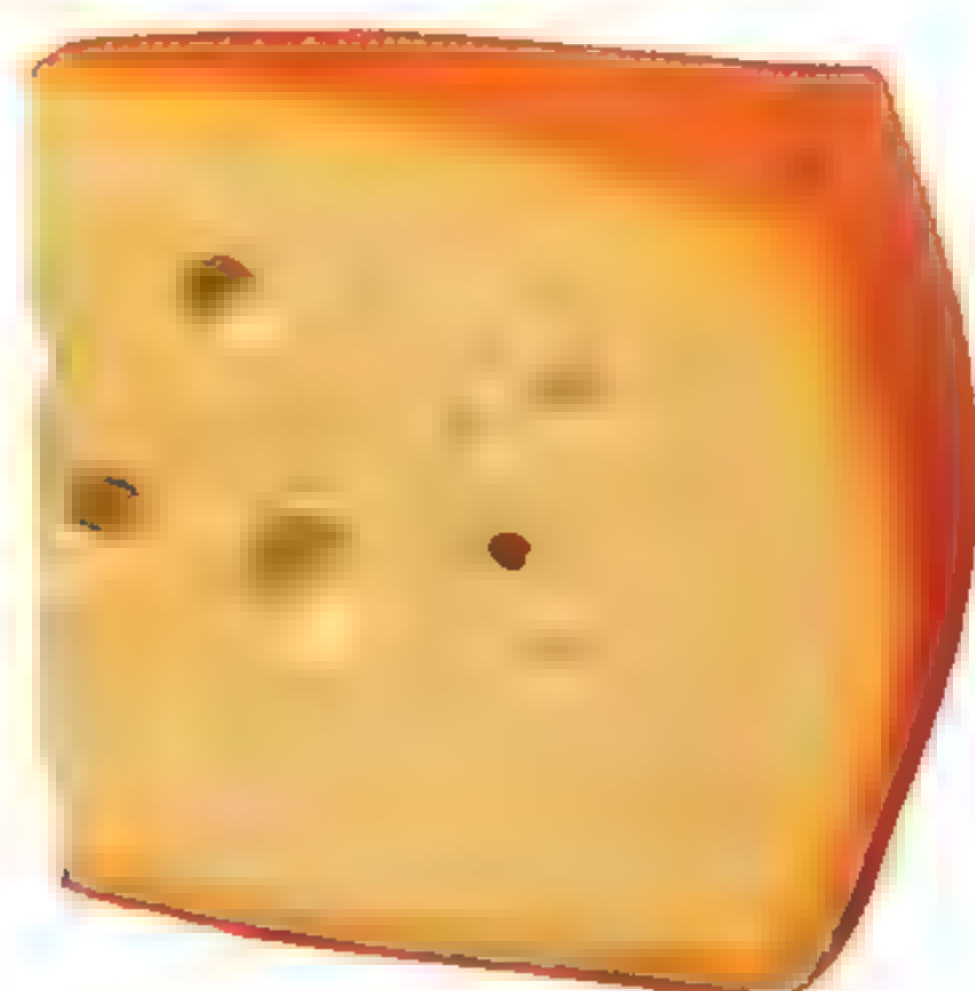
Ottenuto dal latte vaccino, il Parmigiano Reggiano è il formaggio italiano più diffuso al mondo insieme al Grana Padano e al Gorgonzola. Innumerevoli sono le sue proprietà: è noto il suo apporto di calcio, è ricco di proteine e vitamine. Favorisce la diuresi, stimola il sistema immunitario e la digestione, regola il livello di stress. Il Parmigiano Reggiano è il re incontrastato di moltissimi piatti della tradizione culinaria italiana.

### FONTINA

La fontina è un formaggio valdostano dal sapore dolce, molto nutriente e ricco di fermenti lattici vivi. Ingrediente base della fonduta, si sposa a meraviglia con pastasciutta (pasta ai 4 formaggi, *mac and cheese*), zuppe, carne, (fettine alla valdostana, svizzer), verdure. Piuttosto calorica, la fontina ha un buon apporto proteico e contiene molti minerali, tra i quali calcio e fosforo.

### SCAMORZA

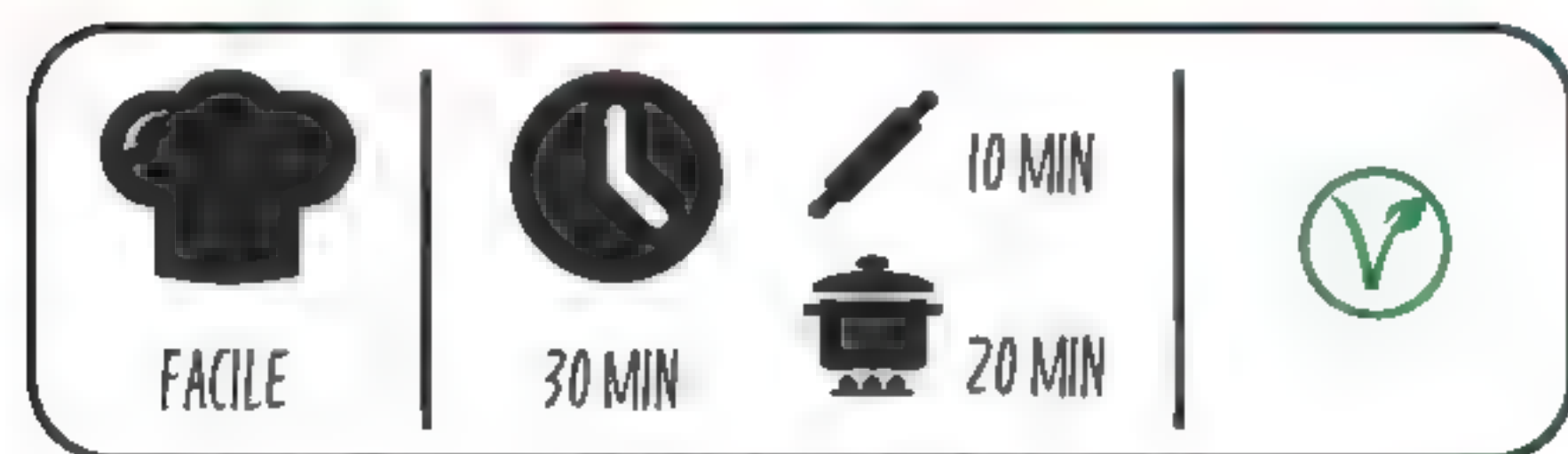
Tipica del Sud Italia, la scamorza è un formaggio a pasta filata ottenuto dal latte vaccino, la cui lavorazione è praticamente identica a quella della mozzarella ma, a differenza di quest'ultima, è sottoposta a breve stagionatura. La scamorza è un alimento piuttosto grasso ma ricco di valori nutrizionali. Si presta benissimo alla cottura, tagliata a fettine o a cubetti, e al contrario della mozzarella non rilascia eccessive quantità d'acqua





# Finocchi gratinati

## con Parmigiano Reggiano



### ingredienti per 4 persone

finocchi 3 - Parmigiano Reggiano grattugiato 100 g - cipolla 1 - brodo vegetale 1 bicchiere - burro 70 g - pangrattato - sale - pepe nero

**Lavate** accuratamente i finocchi, eliminate la parte esterna più dura e tagliateli a fettine piuttosto sottili. Tritate la cipolla e mettetela in una padella antiaderente, unite metà del burro e fate soffriggere per 3 minuti circa. Aggiungete i finocchi, aggiustate di sale e pepe, irrorate con il bicchiere di brodo vegetale e fate cuocere con coperchio a fuoco basso per 5-6 minuti.

**Trasferite** i finocchi all'interno di una pirofila, cospargete la superficie con il Parmigiano Reggiano grattugiato e il burro rimasto a fiocchetti e infornate a 180°C in forno preriscaldato per 10 minuti circa. Sfornate e servite a tavola con una spolverata di pepe nero.



# Vol-au-vent

## con spinaci e scamorza



### ingredienti per 10 vol-au-vent

vol-au-vent già pronti 10 - spinaci puliti 150 g - scamorza 150 g - Parmigiano Reggiano grattugiato 20 g - maggiorana - sale - pepe

**Portate** a bollore poca acqua in una pentola, tuffatevi gli spinaci, regolate di sale e cuoceteli per qualche minuto. Scolateli, strizzateli bene, quindi tritateli finemente e disponeteli in una ciotola.

**Riducete** in cubetti la scamorza e unitela agli spinaci aggiungendo anche il Parmigiano Reggiano grattugiato e la maggiorana. Aggiustate di pepe e amalgamate il composto con le mani.

**Prendete** i vol-au-vent e farciteli col composto di spinaci e scamorza, poi infornateli per 2 minuti in forno preriscaldato a 180°C, ovvero il tempo necessario per far sciogliere la scamorza. Sfornate i vol-au-vent e lasciateli intiepidire prima di servirli in tavola.



Cotto e  
<mangiato>



## Gnocchi al gorgonzola



### ingredienti per 4 persone

gnocchi di patate **600 g** - gorgonzola **200 g** - latte intero **50 ml** - burro **50 g** - Parmigiano Reggiano **30 g** - pepe nero - sale

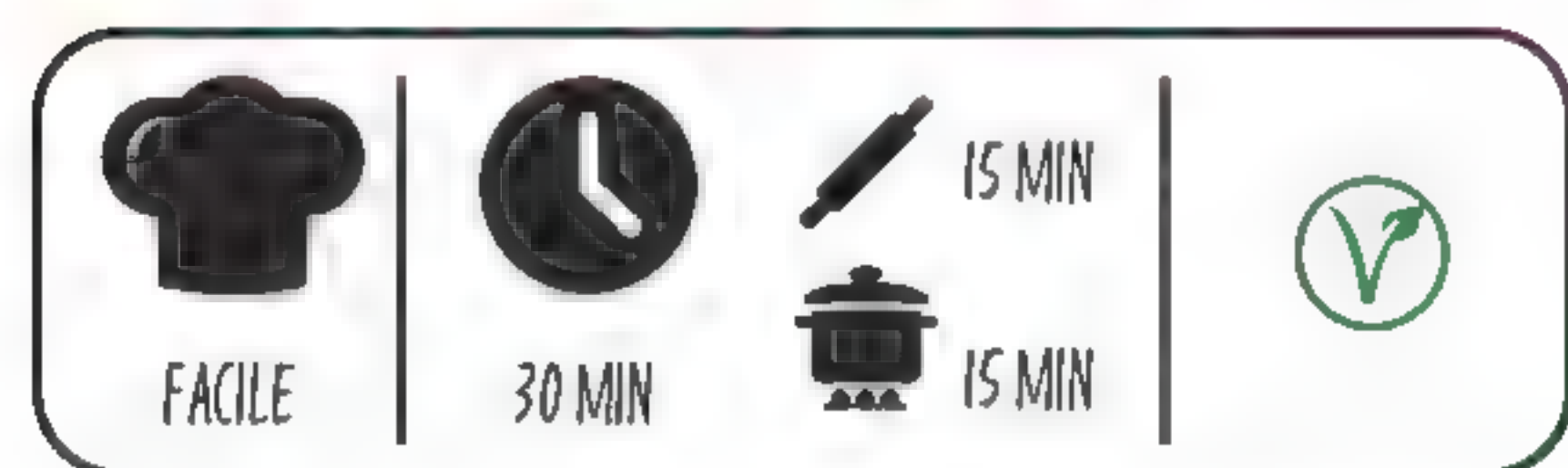
**Preparate** il condimento: fate sciogliere il burro in una casseruola a fuoco dolce, unite il latte e poi il gorgonzola in tocchetti. Mescolate per far amalgamare bene gli ingredienti, aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato, regolate di sale e pepe nero continuando a mescolare fino a ottenere una crema morbida e omogenea.

**Cuocete** gli gnocchi in abbondante acqua salata, poi scolateli con una schiumarola direttamente nella casseruola della crema di gorgonzola. Aggiungete un po' di acqua di cottura per diluire la crema e saltate gli gnocchi. Spegnete il fuoco, aggiungete una macinata di pepe nero e continuate ad amalgamare gli gnocchi per almeno 1 minuto. Serviteli caldi.

### la variante: con le noci

Aggiungete un trito di noci alla crema di gorgonzola durante la preparazione. Poi trasferite il contenuto dalla padella nel mixer aggiungendo olio, sale e pecorino.

## Mozzarella in carrozza



### ingredienti per 4 persone

pancarré **600 g** - mozzarella **400 g** - uova **4** - pangrattato **250 g** - olio di semi di arachide q.b. - sale

**Prendete** le fette di *pancarré* e privatele della crosta con un coltello a lama seghettata. Strizzate la mozzarella, tagliatela a fette e tamponatela con un foglio di carta assorbente per asciugarla.

**Posizionate** la mozzarella sulle fette di *pancarré* senza coprirne tutta la superficie. Copritela con un'altra fetta di *pancarré* formando il classico tramezzino e premete con la mano per compattarlo. Sbattete le uova con un pizzico di sale. Immergete i tramezzini nell'uovo facendogli fare un doppio giro e poi passateli nel pangrattato. Scaldate l'olio in un tegame capiente, portatelo alla temperatura di 170-180°C e friggete i tramezzini panati uno alla volta per circa 2-3 minuti, girandoli con una schiumarola. Scolateli su un foglio di carta assorbente e serviteli in tavola.



### la variante: con acciughe

Per un sapore più deciso, aggiungete un filetto di acciuga sopra le fette di mozzarella prima di ricoprirle con il *pancarré*.



# Risotto

## ai carciofi e fontina



### ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **350 g** - carciofi **5** - fontina **200 g** - scalogno **1** - burro **20 g** - latte intero **100 ml** - brodo vegetale q.b. - vino bianco **1 bicchiere** - Parmigiano Reggiano grattugiato - olio E.V.O. - sale - pepe

**Prendete** i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e la barbetta centrale. Tagliate il cuore dei carciofi in 4 spicchi e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano.

**Fate** sciogliere il burro in un pentolino a fuoco dolce, aggiungete il latte e il Parmigiano e iniziate a mescolare con una frusta. Unite la fontina tagliata in tocchetti e lavorate il composto fino a ottenere una crema densa e omogenea. Spegnete il fuoco e tenete in caldo la fonduta di fontina.

**Pulite** e tritate finemente lo scalogno e fatelo imbiondire in una casseruola ben oleata. Scolate i carciofi, tagliateli a listarelle e uniteli allo scalogno, regolate di sale e fate insaporire per 5 minuti.

**Aggiungete** il riso nella casseruola con carciofi e scalogno, fatelo tostare per 3 minuti e poi sfumatelo con il vino a fiamma vivace. Aggiungete il brodo vegetale poco alla volta e portate a cottura. Quando il riso è cotto, aggiungete la fonduta di fontina, spolverizzate con il Parmigiano Reggiano, aggiungete una macinata di pepe e mantecate.

**Lasciate** riposare per 2-3 minuti prima di servire.

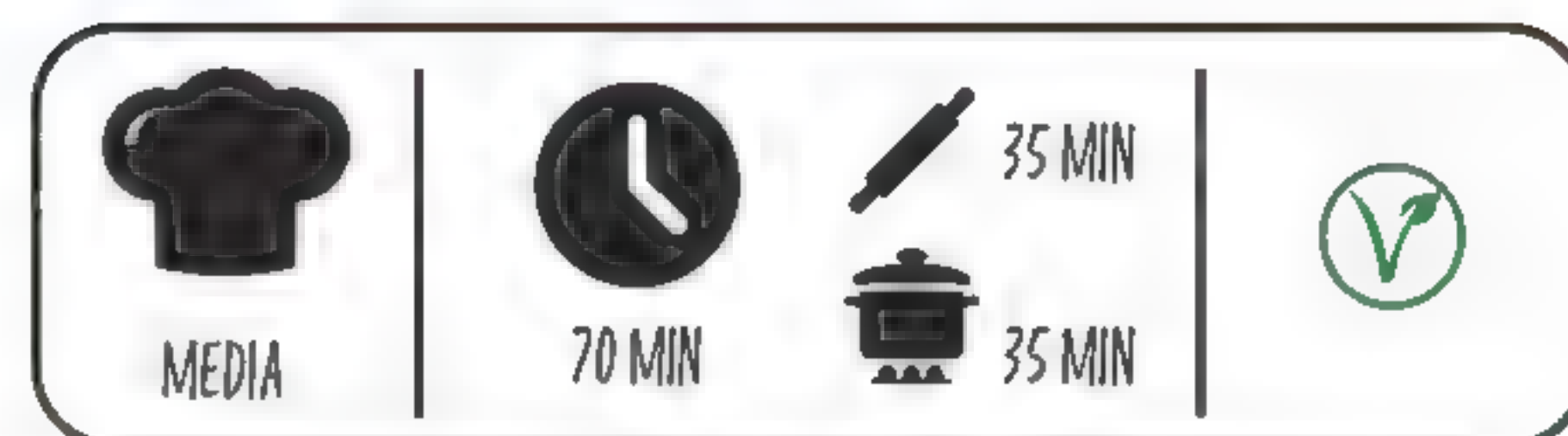






# Crostata

## ricotta e cioccolato



### ingredienti per 6/8 persone

panetto di pasta frolla pronta **1** -  
ricotta vaccina **500 g** - zucchero  
**100 g** - gocce di cioccolato **100 g**  
- uova **1** - zucchero a velo

**Lasciate** le gocce di cioccolato  
nel freezer, andranno aggiunte  
all'impasto molto fredde.

**Preparate** il ripieno: lasciate la  
ricotta a scolare in uno scolapasta  
per almeno 15 minuti, poi versatela  
in una ciotola capiente aggiungendo  
lo zucchero, l'uovo e le gocce di  
cioccolato fredde. Mescolate gli  
ingredienti delicatamente fino a  
ottenere una crema omogenea che  
laserete in frigorifero.

**Togliete** il panetto di pasta frolla  
dal frigorifero almeno 10 minuti  
prima di stenderlo. Imburrate e  
infarinate una tortiera di 20-25 cm.  
Infarinate leggermente il panetto  
di pasta frolla, staccate 2/3 della  
pasta e lasciate il resto da parte.  
Adagiate la pasta su un foglio di  
carta forno leggermente infarinato  
e stendetela con un mattarello  
donandole una forma circolare  
con uno spessore di 4-5 mm.

**Ponete** il disco di pasta frolla  
nella tortiera alzandola sui  
bordi. Bucherellate il fondo  
della pasta frolla con una

forchetta e adagiatevi sopra la  
crema di ricotta e cioccolato  
precedentemente ottenuta,  
livellando la superficie con un  
cucchiaino. Ricavate con la frolla  
rimasta delle strisce spesse circa  
1 cm e adagiatele sul ripieno  
disponendole per creare la rete  
tipica della crostata.

**Fate** cuocere la crostata in forno  
statico preriscaldato a 180°C per  
35 minuti circa, posizionandola  
sul ripiano più basso del forno.  
Sfornate, fate raffreddare, e  
spolverizzate con zucchero a velo  
prima di servire.





# PASSIONE CON SAPORE

## LA PASTA FRESCA **SENZA GLUTINE** E **SENZA LATTOSIO**



SCOPRI TUTTI I PRODOTTI SU:  
[www.pastadivenezia.it](http://www.pastadivenezia.it)  
[info@pastadivenezia.it](mailto:info@pastadivenezia.it)



### PASTA DI VENEZIA È FATTA CON IL CUORE.

Gusta la tradizione italiana con i ripieni dal sapore ricco e sorprendente. Prova i preparati per Pane e Focaccia, Dolci e Pasta Fresca, senza zuccheri, senza glutine e senza lattosio. Assapora le Lasagne, "i Piatti Pronti" tutti da gustare.

Pasta di Venezia la trovi solo in Farmacia e nei migliori negozi specializzati nel senza glutine.





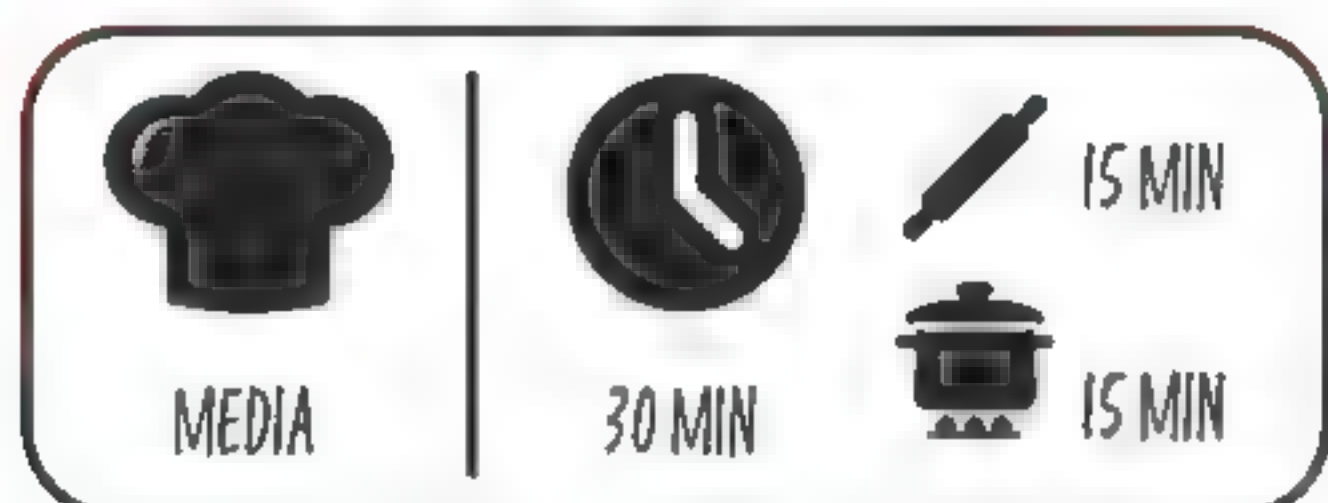
Cotto e  
<mangiato>

# I contrasti

2 modi per dire...  
*Cozze*

Il gusto penetrante della birra  
contro quello avvolgente della panna,  
per esaltare il mollusco  
della tradizione "povera" culinaria

## ALLA BIRRA



### ingredienti per 4 persone

cozze (pulite) 1,5 kg - sedano 1 costa -  
cipolla grande 1 - limone 1 - burro 50 g -  
birra chiara 350 ml - prezzemolo - pepe nero

**Lavate** un limone non trattato, asportatene la scorza senza intaccare la parte bianca e tagliatela a listarelle sottili. Lavate e mondate sedano e cipolla e affettateli.

**Fate** sciogliere il burro in una pentola capiente, unite sedano e cipolla e fateli appassire per 2-3 minuti. Aggiungete anche la scorza di limone e lasciate insaporire. Versate la birra nella pentola e fate cuocere per circa 5 minuti a fiamma medio-alta.

**Aggiungete** le cozze e una macinata generosa di pepe nero, mescolate con delicatezza, coprite e fate cuocere a fiamma vivace scuotendo di tanto in tanto la pentola, fino a quando le cozze non si saranno completamente dischiuse.

**Spegnete** il fuoco, filtrate l'acqua di cottura e servite le cozze con il loro sughetto, spolverizzando con del prezzemolo fresco e aggiungendo una macinata di pepe nero.



Le cozze alla birra sono originarie del Belgio, dove vengono spesso servite insieme alle famose patatine fritte alla belga, spesse e croccanti





Per pulire le cozze, raschiate il guscio per eliminare le impurità aiutandovi con una paglietta di acciaio. Togliete le eventuali incrostazioni con un coltello, strappate via dal guscio il bisso e lavate le cozze accuratamente sotto l'acqua corrente

## ALLA PANNA



MEDIA



40 MIN



20 MIN



20 MIN



### ingredienti per 4 persone

cozze (pulite) **1,5 kg** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - burro **60 g** - panna fresca liquida **150 ml** - farina di riso **40 g** - vino bianco **200 ml** - limone **1** - prezzemolo - salvia - rosmarino - timo

**Lavate** e asciugate le erbe aromatiche. Staccate le foglie di timo e gli aghi di rosmarino, tritateli insieme alle foglie di salvia, e mettete da parte il trito. Tritate il prezzemolo e tenetelo da parte. Affettate la cipolla, lavate il limone, grattugiate la scorza, spremete il succo e teneteli da parte.

**Soffriggete** aglio e cipolla per qualche minuto in una casseruola con 40 g di burro. Togliete l'aglio imbiandito, sfumate a fiamma vivace 150 ml di vino, unite il succo e la scorza del limone.

**Lasciate** insaporire brevemente a fuoco medio, aggiungete il trito di salvia, timo e rosmarino. Amalgamate gli ingredienti e unite le cozze. Coprite e cuocete a fuoco basso per 3-4 minuti, fino a far dischiudere le cozze. Estraiete le cozze con una schiumarola e mettetele da parte. Restringete a fiamma bassa il liquido di cottura delle cozze filtrato e il burro rimasto. Unite la farina a pioggia mescolando di continuo con una frusta per evitare la formazione di grumi.

**Unite** il restante vino e amalgamate il composto a fuoco medio per qualche minuto. Togliete dal fuoco, versate la panna a filo mescolando senza sosta. Riposizionate sul fuoco, aggiungete le cozze e amalgamatele al composto, facendole insaporire per 3-4 minuti a fiamma bassa. Aggiustate di sale e pepe, spolverizzate con il prezzemolo tritato, mescolate e spegnete il fuoco. Servite le cozze irrorandole con il liquido cremoso ottenuto e con una spolverata di prezzemolo fresco.



# Ricette di una volta

## Le Fave

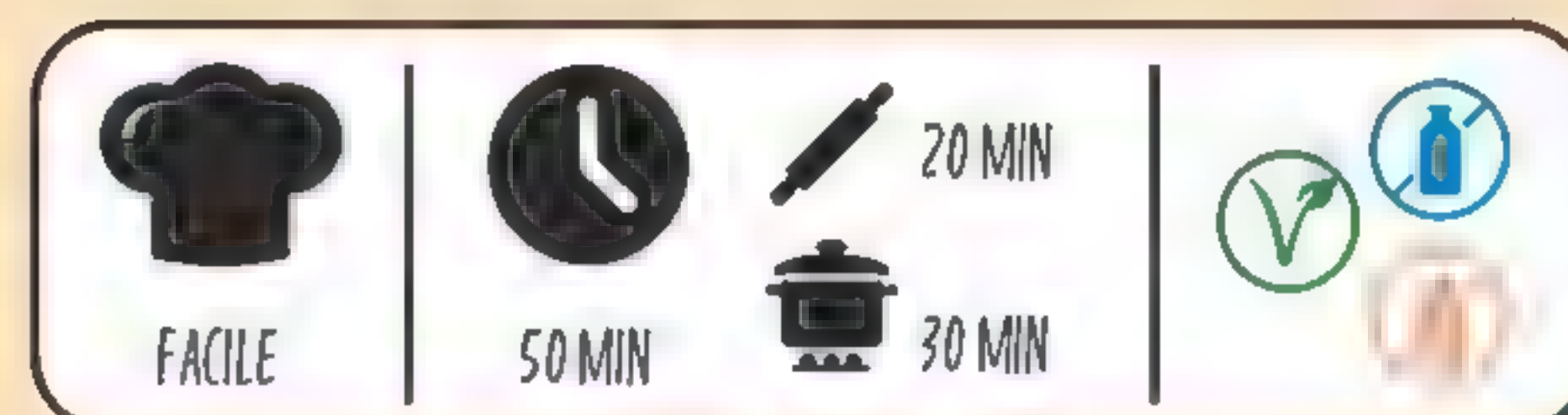
.....

Con l'arrivo della primavera, torna protagonista un legume ricco di nutrienti e in voga già all'epoca di Greci e Romani. Ottima fonte proteica, viene qui proposta in 3 ricette della tradizione



Per pulire le fave fresche, dividete a metà il baccello ed estraete i semi facendo scorrere il pollice lungo la parte interna del baccello, e raccogliete i semi in una ciotola. Eliminate con le dita l'escrescenza che ricopre il seme della fava e staccate la pellicola esterna della fava, esercitando una leggera pressione sulla buccia o usando un coltellino

## Crema di fave



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fave fresche 600 g - cipollotto 2 - olio E.V.O. - brodo vegetale - pecorino grattugiato q.b. - sale - pepe - menta fresca - semi di cumino

.....

**Sgusciate** le fave, sciacquatele ed eliminate la pellicina. Pulite i cipollotti, affettateli finemente e fateli rosolare per qualche minuto in una padella con due cucchiari di olio. Unite le fave e fatele insaporire a fiamma bassa per una decina di minuti.

**Aggiungete** il brodo vegetale e cuocete ancora per altri 15 minuti fino a quando le fave risulteranno tenere. Prelevate le fave con il loro sughetto e inseritele in un mixer, aggiungete un filo di olio a crudo e frullatele fino a ottenere una crema morbida e omogenea. Trasferite la crema in una casseruola, aggiustate di sale e pepe e cuocete per 2 minuti a fiamma moderata.

**Spegnete** il fuoco, lasciate riposare per 2 minuti, poi servite la vostra crema di fave calda, guarnendola con della menta fresca e semi di cumino nero e aggiungendo, a piacere, una spolverata di pecorino grattugiato.

## la variante: con la feta

Per rendere ancora più completa la vostra crema di fave, servitela con del formaggio feta e del pane bruscato.





## Fave stufate



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fave fresche **600 g** - cipollotto **1** - olio E.V.O. -  
acqua **1/2 bicchiere** - sale - pepe - menta fresca - origano

.....

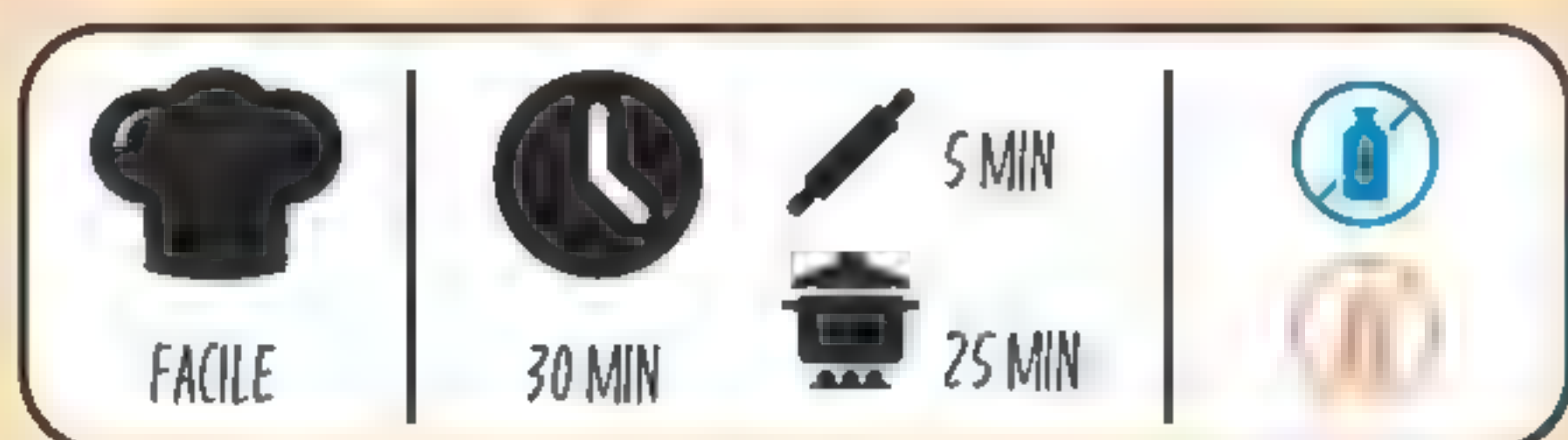
**Sgranate** le fave e lavatele bene. Mondate e affettate finemente il cipollotto. Mettete a rosolare in una padella con qualche cucchiaio di olio.

**Unite** le fave, regolate di sale e aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda. Coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per almeno 20 minuti, mescolando ogni tanto con delicatezza. Servite le vostre fave stufate con un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe e origano, guarnendole con delle rondelle di cipollotto crudo a piacere e alcune foglioline di menta.

### la variante: fave con menta e prezzemolo

Per aggiungere freschezza e un sapore ancora più deciso alle fave stufate, fate soffriggere la cipolla insieme a un abbondante trito di prezzemolo e menta e spolverizzate le fave col prezzemolo fresco prima di servire.

## Fave con il guanciale



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fave fresche **600 g** - guanciale a pezzi **100 g** - cipolla piccola **1** -  
vino bianco **1/2 bicchiere** - olio E.V.O. - sale - pepe

.....

**Sgusciate** le fave fresche e lavatele sotto l'acqua corrente. Sbucciate e tritate finemente la cipolla, mettetela in una padella irrorata di olio e fatela soffriggere per 2-3 minuti. Aggiungete il guanciale alla cipolla e cuocete a fiamma bassa per altri 3-4 minuti.

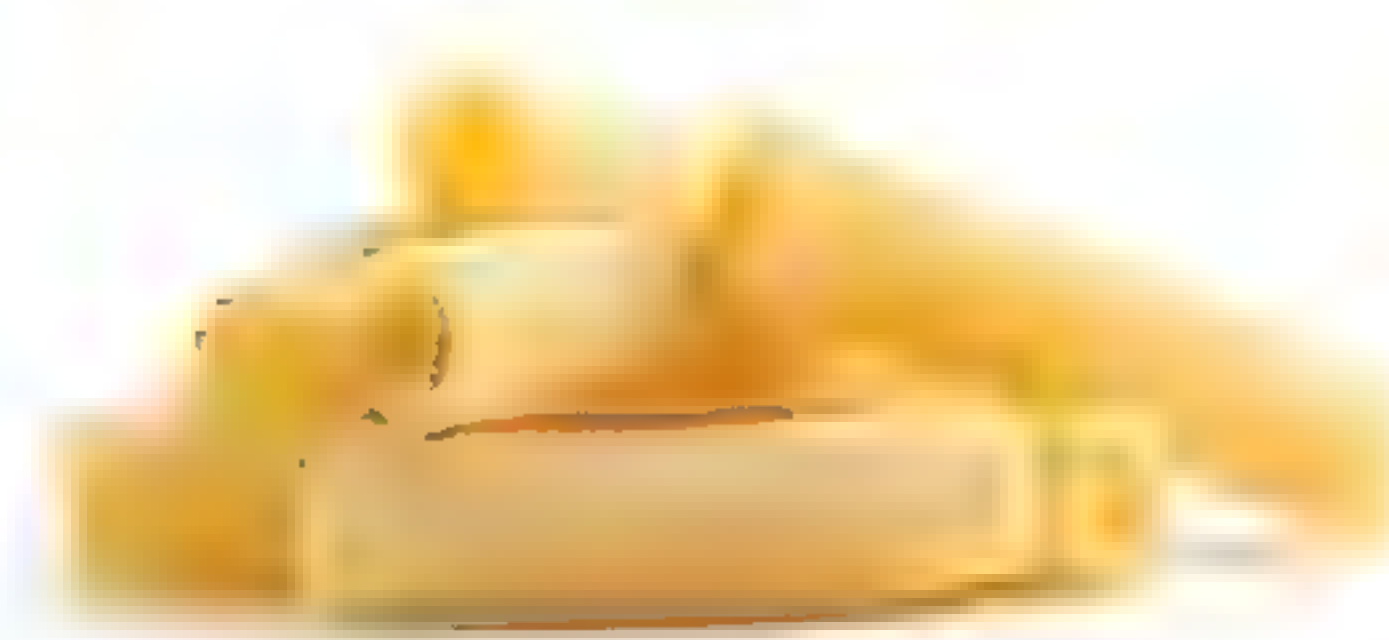
**Unite** le fave al guanciale, regolate di sale, date una una spolverata di pepe e mescolate per insaporire lasciando cuocere per 2 minuti.

**Sfumate** le fave e il guanciale con mezzo bicchiere di vino a fiamma vivace, poi cuocete a fuoco medio per circa 15 minuti. Servite le vostre fave con il guanciale.



#### Un consiglio...

Le fave con il guanciale sono ottime anche come condimento della pasta: provatele con tonnellari o tortiglioni, aggiungendo una spolverata generosa di pecorino prima di servire.





**Cotto e  
< mangiato >**

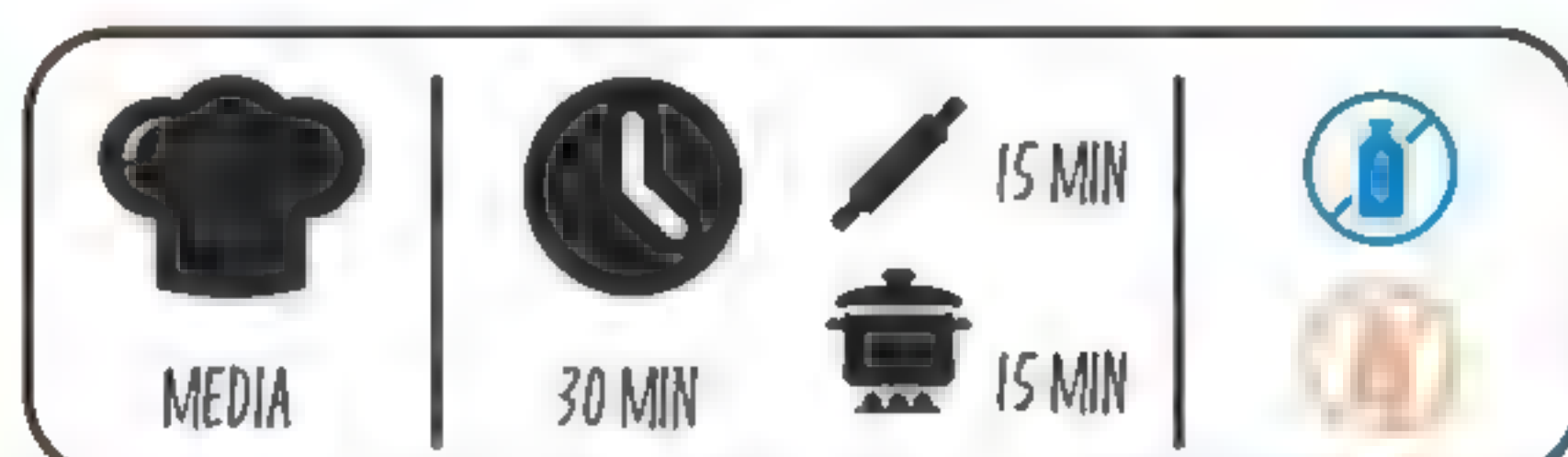
  
**Pasta di Venezia**  
*Gluten free*

**PASTA DI VENEZIA  
SENZA GLUTINE E SENZA  
LATTOSIO**

Il sapore inconfondibile della pasta in versione senza glutine e senza lattosio è la missione di Casanova Food, azienda specializzata nata nel 2013 a Rubano, vicino a Venezia: da qui il nome del marchio Pasta di Venezia. L'azienda produce pasta fresca, liscia e ripiena, senza glutine e senza lattosio, con shelf-life di 60 giorni dalla produzione e senza conservanti aggiunti. Incontrando gusti ed esigenze dei consumatori, Pasta Venezia ha ampliato la proposta in una linea di piatti pronti a base di carne e verdure, da conservare in frigorifero e riscaldabili nel forno o a microonde. Da non dimenticare neanche Firmata Pasta di Venezia, la nuova linea di preparati senza glutine, senza lattosio, ad alto contenuto di fibre e senza zuccheri! L'azienda ha portato avanti un nuovo progetto dedicato proprio ai preparati per pane, focaccia, dolci e pasta fresca: la facile lavorabilità, la totale assenza di glutine e nel contempo di zuccheri li contraddistinguono, rendendoli unici nel mercato. Tutti i prodotti Pasta di Venezia sono certificati Gluten Free e sono erogabili dal Servizio Sanitario Nazionale, acquistabili nelle migliori farmacie e nei negozi specializzati d'Italia. Casanova Food è certificata IFS secondo gli standard di produzione europei, obiettivo raggiunto garantendo l'alta qualità di ogni prodotto e la sicurezza alimentare di tutti i processi.



## Gnocchi di patate con pesce spada e pomodori



### ingredienti per 2 persone

gnocchi di patate Pasta di Venezia **250 g**  
pesce spada affumicato **100 g**  
pomodori di media grandezza **4**  
fette di limone non trattato **2**  
olio E.V.O.  
prezzemolo  
sale fino  
pepe

**Preparate** la salsa cominciando con il tagliare i pomodori a pezzetti dopo aver tolto la parte interna con i semi. Prendete le fette di limone (1 cm di spessore), togliete la parte gialla della buccia, tagliatele a piccoli

pezzettini e uniteli in una ciotola ai pomodori.

**Tritate** il prezzemolo e aggiungete al resto. Unite l'olio il sale e il pepe. Mescolate e coprite con la pellicola. Cucinate in acqua con poco sale gli gnocchi di patate Pasta di Venezia per due minuti. Scolateli e saltateli in una padella antiaderente con un po' dell'olio della salsa.

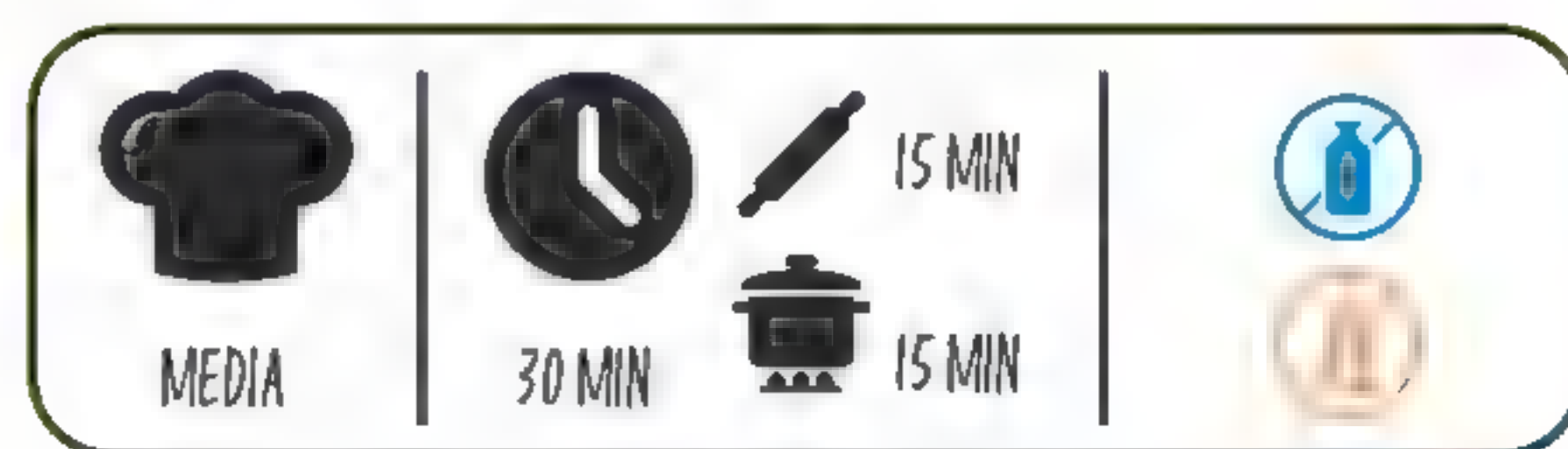
**Versate** gli gnocchi in una terrina e conditeli con la salsa fredda di pomodorini e limone. Impiattate in un piatto piano aiutandovi con un coppapasta e guarnite con striscioline di pesce spada affumicato.





# Girasoli salmone e ricotta

con crema di cannellini e aroma di caffè



## ingredienti per 2 persone

Girasoli salmone e ricotta  
Pasta di Venezia **250 g**  
fagioli cannellini precotti **200 g**  
brodo vegetale  $\frac{1}{2}$  **mestolo**  
burro senza lattosio **50 g**  
caffè espresso (o da moka)  
**2 cucchiaini**  
polvere di caffè **1 punta**  
**di cucchiaino**  
olio E.V.O. q.b.  
sale e pepe q.b.  
timo fresco **2 rametti**  
prezzemolo **2 rametti**

**Ammorbidite** il burro fino a farlo diventare una crema. Aggiungete il caffè freddo (fatto con la moka o la

macchinetta) ed emulsionate bene, mescolando con un cucchiaino per poi riporre in frigo. Scaldate i cannellini con l'aggiunta del brodo vegetale e frullate con il mixer. Aggiustate di pepe e sale.

**Fate** bollire per 2 minuti i girasoli salmone e ricotta Pasta di Venezia, scolateli e poi passateli in una padella antiaderente facendoli insaporire delicatamente con un po' di crema di cannellini, un cucchiaino di burro al caffè e un cucchiaino di olio.

**Versate** al centro di un piatto piano 2 o 3 cucchiaini di crema di cannellini. Adagiate sulla crema i girasoli. Posizionate sui girasoli caldi una piccola noce di burro



freddo al caffè. Spolverate con un pizzico di polvere di caffè e guarnite con timo fresco e prezzemolo.

# Ravioli di ricotta e spinaci

con battuto di noci e julienne di mortadella al pistacchio



## ingredienti per 4 persone

ravioli di ricotta e spinaci  
Pasta di Venezia **500 g**  
noci **6**  
mortadella al pistacchio senza glutine **100 g**  
maggiorana **1 mazzetto**

**Mettete** a bollire una pentola con dell'acqua e portate a ebollizione, aggiustate di sale e versate a

cuocere i ravioli per circa 3 minuti. Riducete a pezzetti fini le noci.

**Scolate** i ravioli Pasta di Venezia nella terrina insieme alle noci, mescolate con un cucchiaino, nel frattempo tagliate la mortadella a *julienne* e lavate la maggiorana.

**Componete** il piatto con un cucchiaino di ravioli, il battuto di noci pestate, aggiungete la mortadella e completate con un rametto di maggiorana.





# WHAT IS AVAXHOME?



# AVAXHOME-

the biggest Internet portal,  
providing you various content:  
brand new books, trending movies,  
fresh magazines, hot games,  
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site

# AVX LIVE . ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



Cotto e  
< mangiato >



Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial  
Andrea Mainardi Official

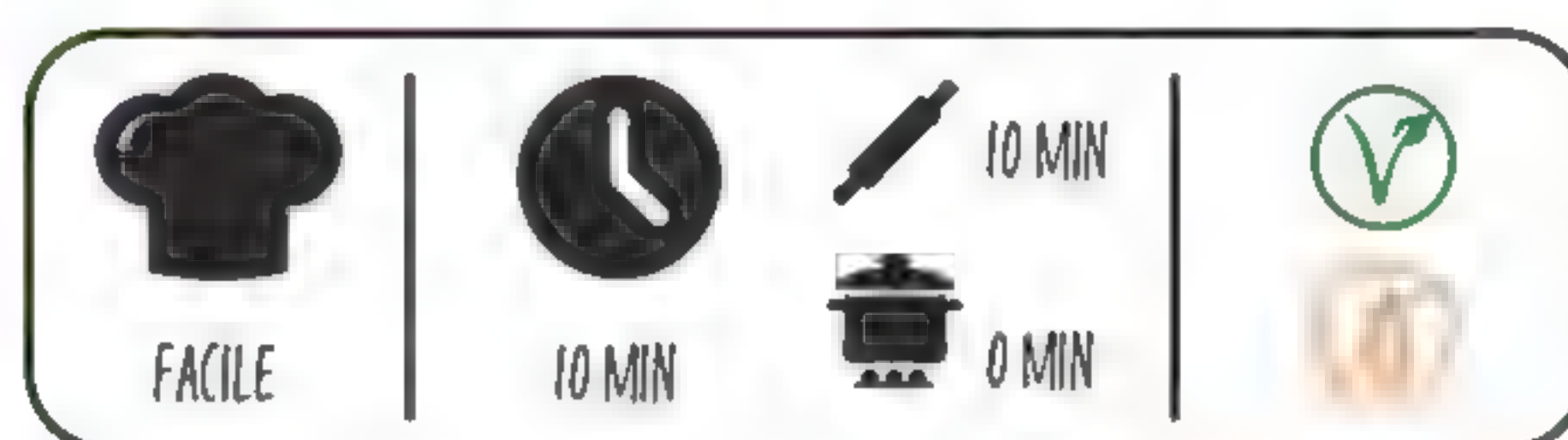


# Le ricette dello chef

## ANDREA MAINARDI

**Due versioni di pesto, uno per condire le trofie e uno per farcirne la pasta, un secondo di terra tradizionale, uno di mare da trasformare in carbonara e, per finire, un caffè che sembra un cocktail, per un menu semplice ma ricco di spunti**

### Pesto di erbe aromatiche

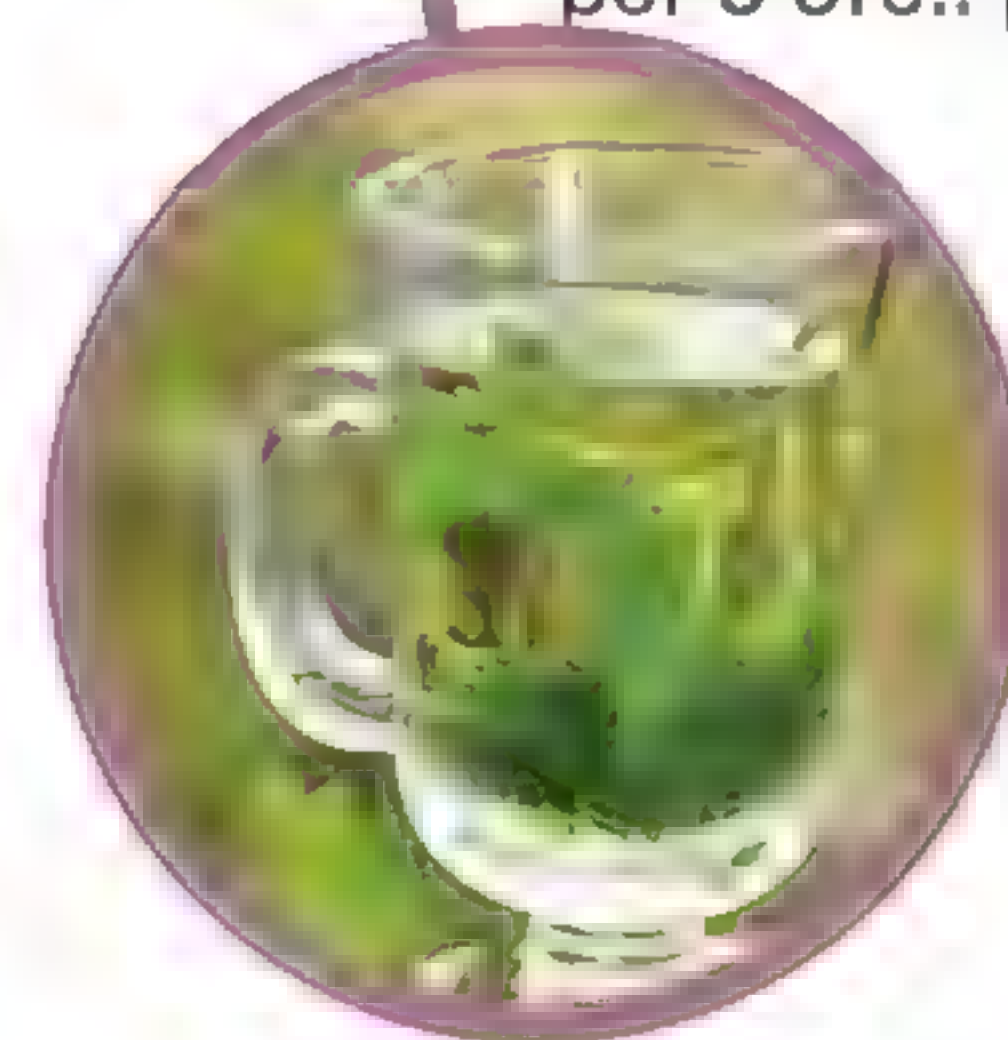


#### ingredienti per 2 persone

basilico 20 g  
prezzemolo 20 g  
timo 20 g  
maggiorana 20 g  
melissa 20 g  
aglio ½ spicchio  
mandorle tostate 80 g  
yogurt greco intero naturale q.b.  
sale  
olio E.V.O.

#### Il tocco magico di Mainardi

Fate seccare tutte le erbe aromatiche in forno a 60°C per 3 ore.. poi preparate una bella tisana da bere prima del pasto...



**Mettete** nel frullatore tutte le erbe aromatiche con le mandorle tostate, lo spicchio d'aglio e l'olio.

**Frullate** tutto a intermittenza e unite il pesto così ottenuto allo yogurt greco. Lavorate il pesto per qualche minuto, giusto il tempo di far amalgamare per bene tutti gli ingredienti, e aggiustate con un pizzico di sale.

**Utilizzate** il pesto per condire dell'insalata o per accompagnare dei finger di pollo.





### *Il tocco magico di Mainardi*

Al pesto unite la farina ottenendo così un impasto simile a quello della pasta all'uovo. Modellate l'impasto creando un filoncino sottile e lungo, tagliate in piccoli pezzetti e create la forma delle trofie... fate asciugare su una teglia in forno a 50°C per 30 minuti e poi cuocete in acqua.. le trofie non sono condite ma fatte con il pesto!!!

## Trofie

### al pesto di basilico

#### ingredienti per 2 persone

trofie fresche 200 g  
patata 1  
fagiolini 100 g  
basilico 50 g  
pecorino stagionato grattugiato 30 g  
Parmigiano Reggiano grattugiato 30 g  
pinoli 30 g  
olio E.V.O.  
sale

**Preparate** il pesto al basilico per prima cosa. In un mixer mettete le foglioline di basilico, l'aglio, il sale e l'olio: frullate a velocità minima e aggiungete i formaggi grattugiati e i pinoli. Continuate a frullare fin quando non avrete ottenuto una crema omogenea e della giusta densità.



**Preparate** una pentola grande abbastanza da poter contenere sia la pasta che i fagiolini e le patate e portate l'acqua salata a ebollizione. Pelate la patata e tagliatela a cubetti regolari, pulite i fagiolini e tagliateli a pezzetti. Quando l'acqua avrà raggiunto il bollore tuffate i fagiolini e la patata e lasciateli cuocere per 5 minuti. Trascorso questo tempo aggiungete anche la pasta e portatela a cottura.

**Scolate** per bene la pasta con fagiolini e patate e aggiungete il pesto, rimescolate fin quando tutti gli ingredienti si saranno ben amalgamati e servite il piatto ben caldo decorando con qualche fogliolina di basilico fresco.

## Polpettone

### di vitello

#### ingredienti per 2 persone

polpa di manzo macinata 300 g  
ricotta di pecora 100 g  
Parmigiano Reggiano grattugiato 100 g  
tuorlo di 1 uovo  
prezzemolo  
noce moscata  
sale  
pepe  
olio E.V.O.

**Mescolate** in una ciotola la carne macinata con la ricotta, il Parmigiano Reggiano, il tuorlo, il prezzemolo tritato, una spolverata di noce moscata, un pizzico di sale e di pepe.

**Lavorate** la carne velocemente



in modo da mescolare per bene tutti gli ingredienti.

**Preparate** un foglio di carta forno, versateci l'impasto di carne e dategli una forma ovale. Arrotolate la carta forno a caramella e chiudete per bene i lati. Preriscaldate il forno a 180°C e cuocete il polpettone avvolto nella carta per circa 40 minuti.

**Eliminate** la carta forno facendo attenzione a non rompere il polpettone e completate la cottura in modalità grill per qualche minuto per farlo dorare in superficie.

**Lasciate** intiepidire leggermente prima di servire.

### *Il tocco magico di Mainardi*

Preparate degli gnocchetti con la ricotta, il formaggio grattugiato, l'uovo e la farina. Fateli bollire e conditeli con il ragù di carne che solo voi sapete fare!



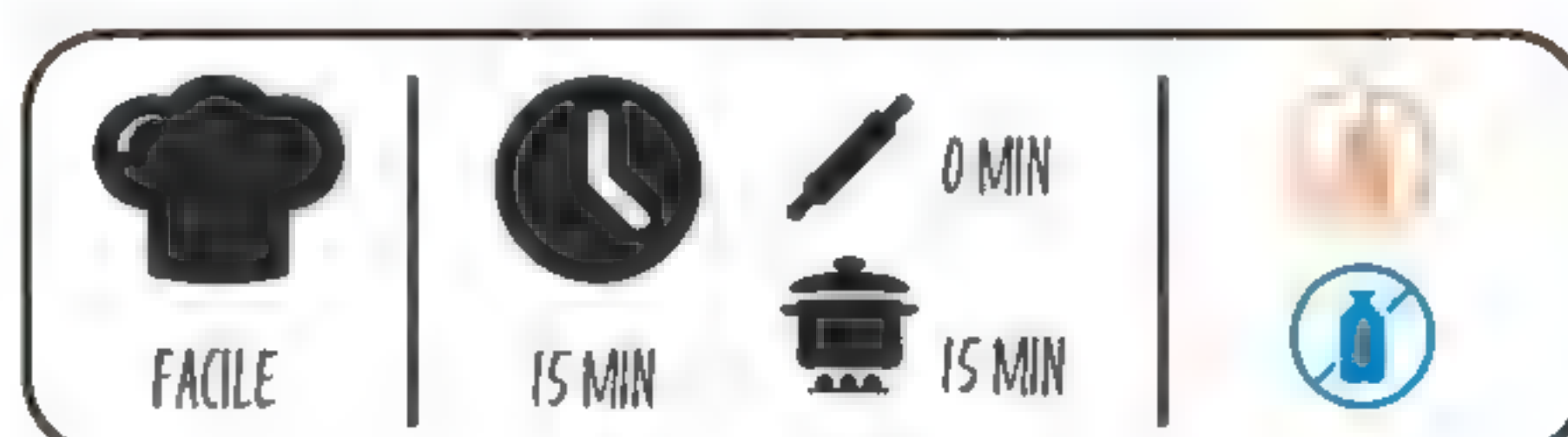




## Seppie in guazzetto

### ingredienti per 2 persone

seppie 2  
cipolla 1  
polpa di pomodoro in pezzi 200 g  
vino bianco ½ bicchiere  
basilico  
olio  
sale  
pepe



**Fate** rosolare in un tegame la cipolla finemente tagliata con un filo d'olio.

**Aggiungete** le seppie pulite e tagliate in pezzi regolari. Fatele insaporire per qualche minuto.

**Sfumate** con il vino bianco e, quando sarà evaporato,

aggiungete la polpa di pomodoro e cuocete per 10 minuti.

**Aggiustate** di sale e spolverate di pepe. Prima di spegnere la fiamma aggiungete qualche fogliolina di basilico.

**Servite** le seppie in umido ancora calde.



#### *Il tocco magico di Mainardi*

Pulite e poi congelate le seppie coperte da un peso. Tagliatele a fettine sottilissime con un coltello e appena scongelate sembreranno delle piccole tagliatelle bianche. Sbollentatele in acqua, mantecate con un tuorlo, pancetta e un bel giro di pepe nero. Carbonara di seppie!



# Mousse

## al caffè



### ingredienti per 2 persone

panna fresca **50 cl**  
 zucchero a velo **50 g**  
 colla di pesce **1 foglio**  
 caffè solubile **4 cucchiaini**  
 amaretti **4**  
 cacao amaro

**Idratate** la gelatina in acqua fredda.

**Unite** in un pentolino due cucchiaini di panna fresca con il caffè solubile, riscaldare il composto e mescolate per bene per far sciogliere il caffè.

**Strizzate** la gelatina e unitela al composto, fatela sciogliere, rimescolate e, infine, lasciate intiepidire.

**Iniziate** intanto a montare la panna con la frusta elettrica o con una planetaria. Dopo circa un minuto aggiungete lo zucchero a velo setacciato e il composto di caffè e gelatina. Montate fino a quando non avrete ottenuto la giusta consistenza.

**Trasferite** la mousse al caffè in una sacca da pasticceria con il becco a stella e riempite due coppe da martini.

**Riponetele** in frigorifero e al momento di servirle guarnite con gli amaretti sbriciolati e una spolverata di cacao amaro.



### Il tocco magico ✨ di Mainardi

Alternate nei bicchieri uno strato di mousse e uno di savoiardi, proprio come si fa per il tiramisù. Bagnateli però non con il caffè, ma con la crema al whisky...



# HO SCELTO LA QUALITÀ KASANOVA



*Benedetta Rossi,  
la foodblogger più amata  
dagli Italiani.*

Ho scelto il  
**SET 18 PEZZI  
MULTICOLOR**  
per servire  
le mie ricette facili,  
veloci e gustose.

**E COME FAI  
A NON COMPRARLO  
ANCHE TU?**

A SOLI  
**29,90€**

SCOPRI DI PIÙ!



## **SET 18 PEZZI MULTICOLOR**

I MIEI PIATTI IN CERAMICA PREFERITI!  
COLORI BRILLANTI E FINITURE CURATE PER APPARECCHIARE  
UNA TAVOLA ORIGINALE, ALLEGRA E COLORATA.  
CREANO L'ATMOSFERA IDEALE IN FAMIGLIA O CON GLI AMICI.

---

**KASANOVA®**



# Eccellenze tricolore



di Silvio Carini

## Culatello di Zibello

**È il salume italiano più prezioso e prestigioso, massima espressione delle competenze nell'arte della norcineria di una provincia, quella di Parma, che davvero fa del maiale una vera superstar: sua maestà, il Culatello di Zibello DOP**

Prosciutto di Parma DOP, Culatello di Zibello DOP, Salame felino IGP, Coppa di Parma IGP, ma anche le meno note Spalla Cruda di Palasone e Spalla Cotta di San Secondo, la mario-la, il cappello del prete, lo strolghino, la culatta di Parma, il fiocchetto e la cicciolata; personalmente non riesco a finire questo elenco di eccellenze senza percepire un significativo incremento della salivazione. Davvero questa Provincia, morfologicamente divisa in tre zone da nord a sud: pianura, collina e montagna, con diversità climatiche che influenzano le caratteristiche dei prodotti, rappresenta la culla geografica dell'arte del salume. Il Culatello è un prodotto tradizionale della Bassa Parmense, cioè di quella parte della provincia più a Nord a ridosso del fiume Po. Questo vuol dire inverni lunghi, freddi e nebbiosi ed estati torride. Il disciplinare recita che la zona di produzione del Culatello di Zibello comprende i comuni di Busseto, Polesine, Zibello, Soragna, Roccabianca, San Secondo, Sissa e Colorno. Il Culatello è un salume insaccato, ricavato dalla coscia di suino adulto utilizzando solo la parte più pregiata e muscolosa, ossia quella

interna e posteriore, privata della cotenna e dell'osso e rifilata fino a raggiungere la tradizionale forma "a pera". La produzione è quindi artigianale e alternativa a quella del prosciutto che prevede solo salatura, eliminazione di parte del grasso e della cotenna e stagionatura. Con la carne rifilata durante la lavorazione del Culatello, si ottiene la materia prima per la produzione dello

Strolghino, il tipico e gustoso salame. Se per il crudo di Parma, inoltre, si usa solo sale marino, per il culatello si usa un mix di sale, aglio, pepe e in alcuni casi anche vino bianco, nitrato di sodio e di potassio in quantità controllate. Il muscolo salato e conciato viene poi insaccato in



budelli naturali di suino e legato strettamente, al fine di evitare sacche d'aria. Dopo la stagionatura di almeno 10 mesi in locali aerati con temperatura e umidità costante, il Culatello pesa tra i 3 e i 5 kg ed è pronto al consumo.

Prima di consumarlo deve essere privato della vescica esterna e, per ammorbidirne la superficie, dopo averlo lavato e spazzolato con cura, il salume deve essere immerso in un contenitore pieno di vino bianco secco o rosso. Un paio di giorni e il culatello potrà essere affettato sottilmente a mano e immediatamente gustato con una fetta di pane o torta frita e un bicchiere di Fortana o di Lambrusco, sprigionando così il suo gusto dolce e caratteristico, pieno e avvolgente con lievi note di muschio e di rose.

Per conservare per qualche giorno questo prezioso salume (i prezzi possono spesso superare i 100 euro al kg) si consiglia di proteggere con olio o burro la superficie di taglio e di avvolgerlo in un telo imbevuto di vino bianco per poi riporlo in un luogo fresco e asciutto (meglio fuori frigo). Piccoli sacrifici per un grande piacere!





Cotto e  
< mangiato >

## Le Ricette del BENESSERE



di **Cecilia Arienta**

@cipensaceci



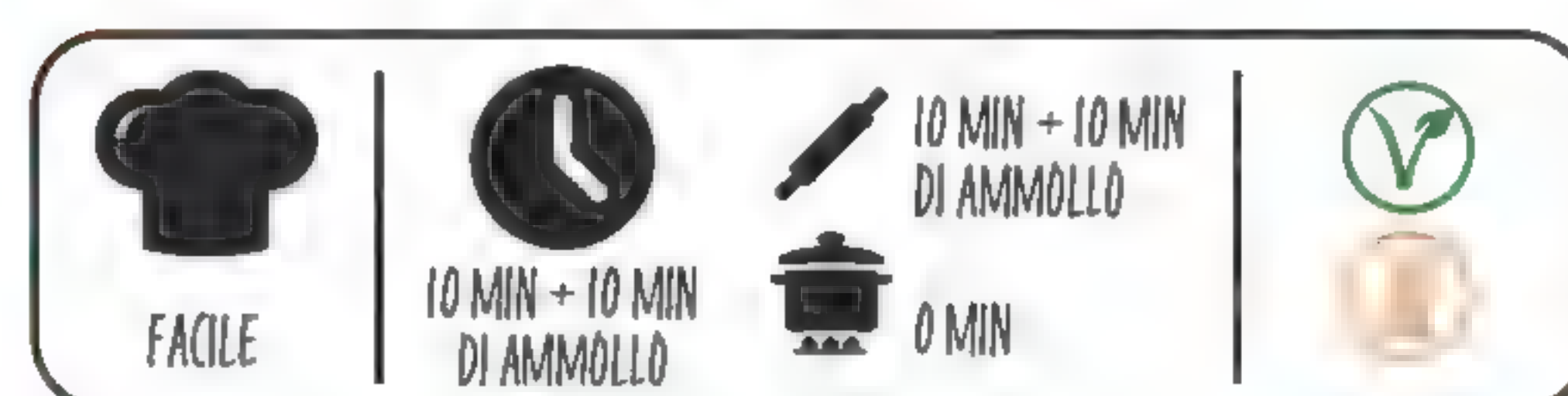
### la variante:

Per una versione più saporita aggiungete  
1 piccola cipolla rossa cruda tagliata  
a fettine!

# Bacche di Goji

Concentrato puro di vitamine e antiossidanti, le bacche di Goji sono un vero e proprio toccasana, amatissime dagli sportivi e molto apprezzate come *snack* per spezzare la giornata. Solitamente vendute essiccate per essere consumate da sole, possono essere reidratate, immergendole in acqua, latte o yogurt per circa 10-15 minuti, e utilizzate come ingrediente alternativo per sane e gustose ricette. Ecco 5 idee per fare il pieno di energia e sapore!

## Insalata con avocado, Goji e formaggio fresco



### ingredienti per 2 persone

insalata verde mista **125 g** - avocado **1** - formaggio tipo primosale o feta **200 g** - bacche di Goji **2** cucchiaini - olio E.V.O. - sale - pepe

**Mettete** le bacche di Goji in ammollo per 10 minuti in una tazza d'acqua.

**Lavate** intanto l'insalata, pulite l'avocado privandolo di nocciolo e buccia, e tagliatelo a fettine.

**Unite** in una ciotola l'insalata, l'avocado a fettine e il formaggio tagliato a cubetti.

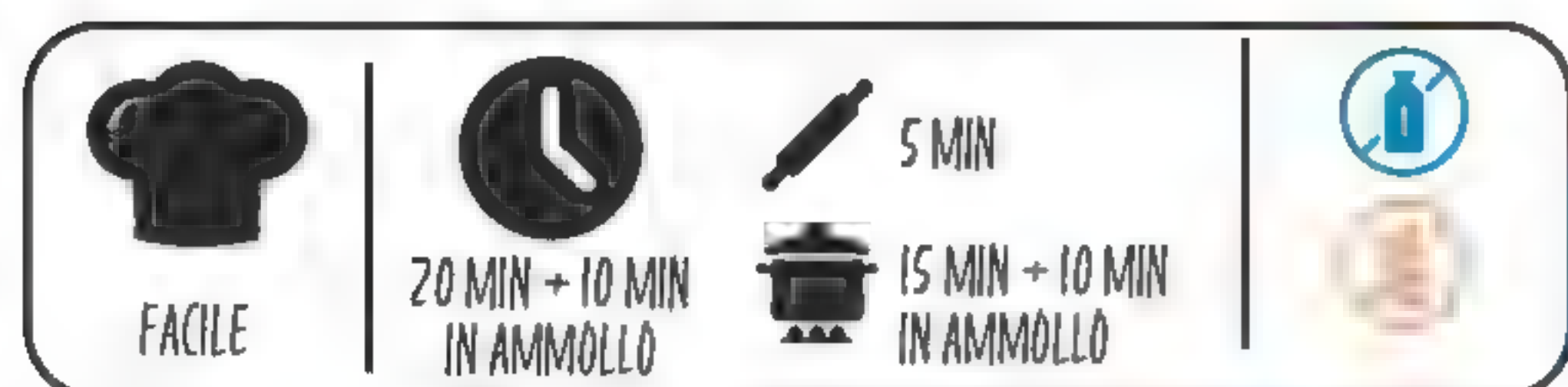
**Condite** l'insalata a piacere e aggiungete infine le bacche di Goji.

#### COME PULIRE L'AVOCADO

Tagliate il frutto per il lungo, separate le due metà, estraete il nocciolo colpendolo di taglio al centro con una lama in un colpo netto, senza toccare la polpa. Il nocciolo deve rimanere attaccato al coltello e staccarsi dalla polpa. Altrimenti potete tagliare a fette l'avocado con la buccia, che poi si staccherà facilmente, oppure scavarne la polpa con un cucchiaino



# Scaloppine al succo d'uva e bacche di Goji



## ingredienti per 4 persone

scaloppine di vitello **600 g** - scalogno **1** - succo d'uva **1 bicchiere** - bacche di Goji **3 cucchiaini** - olio E.V.O. - sale - pepe

**Ammolate** le bacche di Goji per 10 minuti in acqua. Affettate finemente lo scalogno e fatelo appassire in un tegame con l'olio.

**Aggiungete** le fettine di vitello e fatele rosolare bene su entrambi i lati, sfumate con il succo d'uva e aggiungete le bacche di Goji ammolate.

**Abbassate** la fiamma e continuate a cuocere per circa 10 minuti, regolate di sale e di pepe.

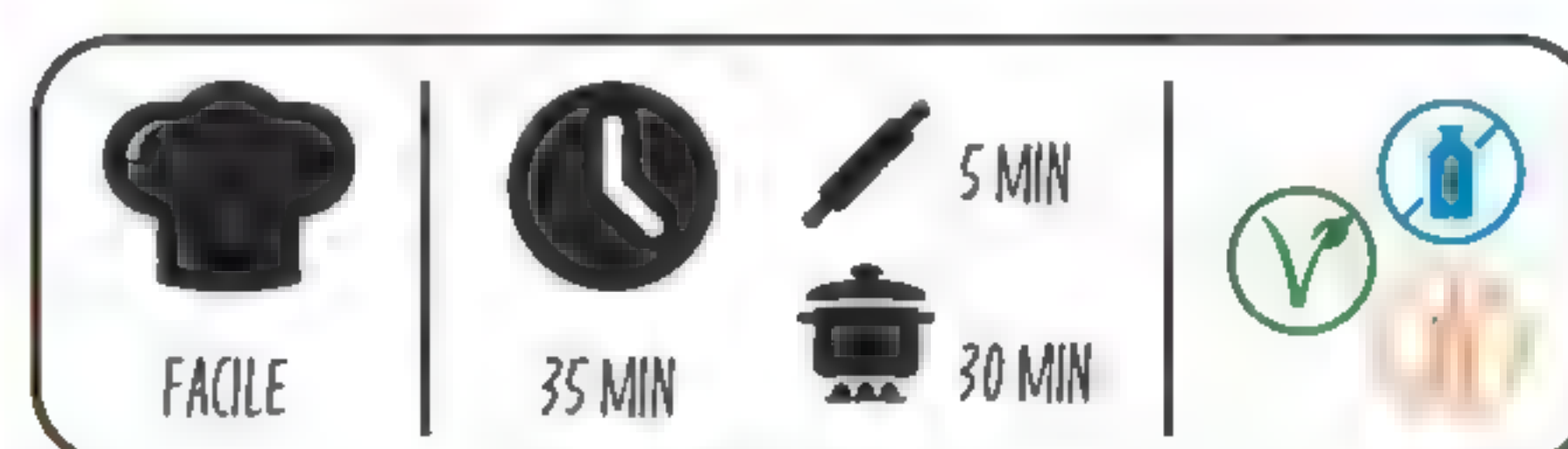


Per una versione più cremosa, infarinate le fettine prima di cuocerle!



# Risotto

## zucchine e bacche di Goji



## ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli semintegrale **280 g** - zucchine **350 g** - cipolla **1** - brodo vegetale **1 l** - bacche di Goji **2 cucchiaini** - menta - olio E.V.O. - sale - pepe

**Affettate** la cipolla e fatela appassire in un tegame con un filo d'olio.

**Unite** quindi il riso e le bacche di Goji. Tostate il riso per 1 minuto circa e aggiungete un mestolo di brodo. Il brodo va versato al bisogno, prima che il riso l'abbia completamente assorbito. Grattugiate a maglie larghe le zucchine e aggiungetele a metà cottura del riso. Completata la cottura, aggiungete a fiamma spenta le foglioline di menta e pepe, aggiustate di sale.

## la variante:

per una versione più golosa, a cottura ultimata mantecate il risotto aggiungendo qualche fiocchetto di burro freddo e 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano!



Cotto e  
< mangiato >

# Brownie

## con cacao e frutta secca



### ingredienti per 4 persone

anacardi e mandorle misti **1 tazza** (da 200 ml) - datteri denocciolati **1 tazza** (da 200 ml) - cacao amaro **2 cucchiaini** - scaglette di cocco **1 cucchiaio** - bacche di Goji **1 cucchiaio**

**Frullate** il mix di anacardi e mandorle fino a ridurli quasi alla consistenza di una farina.

**Aggiungete** i datteri, il cacao, il cocco rapè e le bacche di Goji, e frullate fino a ottenere un composto compatto. Se l'impasto ottenuto è troppo umido, aggiungete altra frutta secca, e in caso contrario, aggiungete un cucchiaio di acqua o qualche dattero in più frullato.

**Stendete** il composto su un foglio di carta forno bagnato e strizzato, fate riposare in frigorifero per 1 ora per far solidificare l'impasto. Una volta solido, tagliate a cubetti per ottenere i classici brownie.

La concentrazione di sostanze nutritive nelle bacche di Goji è molto più elevata che in altri frutti, per cui è sufficiente mangiarne una quantità modesta. Il Goji contiene la vitamina A e C, tutte le vitamine del gruppo B, sali minerali (calcio, potassio, ferro, zinco, selenio, fosforo, manganese, magnesio, rame, germanio e cromo), 18 aminoacidi diversi, steroli e acidi grassi vegetali, flavonoidi e carotenoidi

### la variante:

Per una versione ancora più gustosa aggiungete qualche pistacchio dopo aver steso l'impasto.

## Frullato con Goji, fragole e miele



### ingredienti per 2 persone

fragole **200 g** - banana **½** - bacche di Goji **1 cucchiaio** - miele di acacia **1 cucchiaino** - latte o yogurt **200 ml**

**Lavate** e tagliate in pezzi le fragole e la banana.

**Inserite** la frutta nel bicchiere del frullatore, aggiungete le bacche di Goji, il miele, il latte o lo yogurt.

**Frullate** fino a ottenere un composto abbastanza liquido da poterlo bere.





# L'angolo della salute

## Mangiare sano un quiz per sfatare i falsi miti

I luoghi comuni sull'alimentazione spesso non hanno alcuna base scientifica e le leggende metropolitane da sfatare sono numerose. Di seguito ne trovate una selezione con cui mettervi alla prova e approfondire il tema.

### > L'ANANAS BRUCIA I GRASSI

**Falso.** Contiene l'enzima bromelina che favorisce la digestione di alcune proteine e può svolgere eventualmente un'azione diuretica.

### > L'OLIO DI MAIS È MENO CALORICO DELL'OLIO DI OLIVA

**Falso.** Tutti gli oli forniscono all'incirca le stesse calorie

### > I CIBI INTEGRALI AUMENTANO IL SENSO DI SAZIETÀ

**Vero.** Grazie a un maggior contenuto di fibre

### > IL PEPERONCINO STIMOLA LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

**Vero.** Infatti risulta essere efficace come vasodilatatore: attenzione però a non esagerare!

### > UNA MELA AL GIORNO "TOGLIE IL MEDICO DI TORNO"

**Falso.** Nessun alimento può garantire in esclusiva la salute! Il detto popolare rappresenta un semplice invito al consumo della frutta per le sue preziose qualità nutrizionali.

### > L'ACQUA GASSATA FA INGRASSARE

**Falso.** L'anidride carbonica addizionata non fornisce calorie.

### > IL CONSUMO DI CAROTE AIUTA L'ABBONZATURA E MIGLIORA LA VISTA

**Vero.** Grazie alla presenza di retinolo equivalenti (precursori della vitamina A)

### > PER PERDERE PESO BISOGNA SEGUIRE LA DIETA DELLE 3 P: NO A PANE, PASTA E PATATE

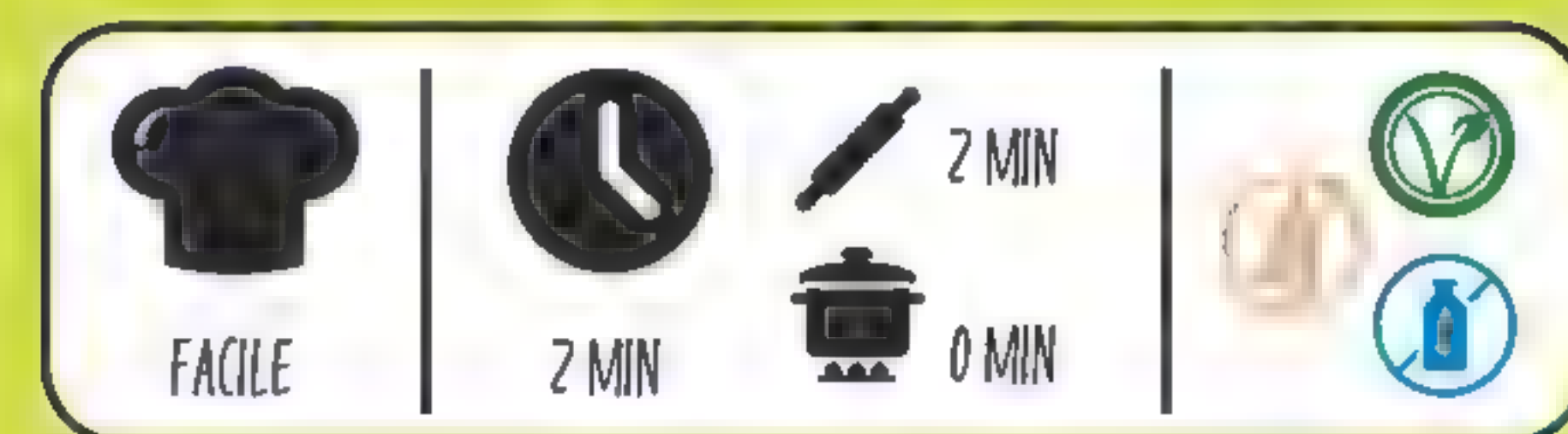
**Falso.** Fa scaturire carenze nutrizionali. Bisogna solo consumarne porzioni adeguate!

### > I PRODOTTI SENZA GLUTINE AIUTANO A PERDERE PESO

**Falso.** Essendo privi di glutine a volte richiedono l'aggiunta di ingredienti che ne aumentano l'apporto calorico.

Cotto e  
< mangiato >

## Maionese senza uova



### ingredienti per 4 persone

olio di girasole 250 g

latte di soia 100 g

aceto di mele 2 ½ cucchiaini

sale integrale 1 cucchiaino

curcuma 1 cucchiaino

pepe

**Versate** il latte di soia in un bicchiere da mixer, aggiungete l'olio di girasole, l'aceto di mele, la curcuma, il sale, un pizzico di pepe e frullate tutti gli ingredienti per qualche istante fino a ottenere la consistenza desiderata.

**Ponete** la salsa in frigorifero per 2-3 ore prima di utilizzarla.

**Potele** conservare in frigorifero per circa 2 giorni.

*Buona salute a tutti!*

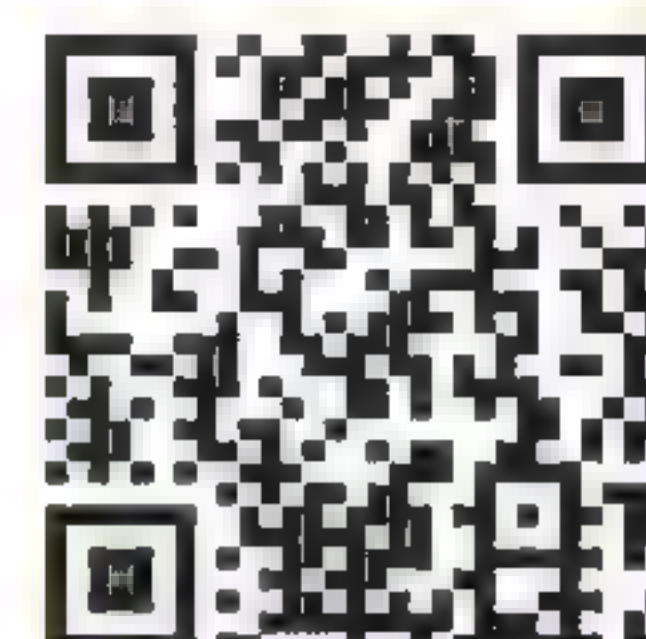


di **Rossana Madaschi**

Nutrizionista - Dietista

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)





Grazie al test del dottor A. Gabriele una conferma scientifica sull'efficacia dei nuovi dispositivi medici MET



# AGISCE PER LIBERARE LE GINOCCHIA DAL DOLORE CRONICO

Una speciale ginocchiera in tessuto composito, in grado di generare microcorrenti biostimolanti curative. Un brevetto TUTTO ITALIANO. Aiuta nel recupero, permettendo di ridurre i farmaci e di prevenire l'intervento chirurgico. Utilizzata dalle migliori società sportive.

**O**ltre 2.500.000 italiani soffrono di dolori cronici alle ginocchia. Le cause più comuni sono l'artrite infiammatoria, l'osteoporosi, la degenerazione cartilaginea e il sovrappeso. Purtroppo nella maggior parte dei casi, nonostante la presenza di questi sintomi, non facciamo nulla. Pigrizia, tendenza a minimizzare o mancanza di tempo e di denaro, ma questi sintomi se ignorati, possono portarci a rischiare DISABILITÀ PERMANENTI.

## Qual è la chiave del successo delle fasce MET nella lotta al dolore?

Il Prof. G. C. Melegatti ci spiega che la straordinaria efficacia delle fasce a microcorrenti MET è dovuta al suo sistema innovativo di elettromagnetoterapia integrato in un tessuto elastico facilmente applicabile ai contorni corporei. In questo tessuto speciale, elasticizzato, sono inseriti filamenti di rame, zinco e silicio che generano, una volta indossato, una microcorrente di 300 micro Amper e un campo elettromagnetico da 4/10 nano Tesla, in grado di interagire con i tessuti a contatto. Questi dispositivi terapeutici vanno indossati dal paziente per almeno otto ore consecutive per un periodo di almeno due settimane. È incredibile la semplicità d'impiego e come il tessuto composito si adatta perfettamente ad ogni superficie del corpo interessata da patologie traumatiche acute o da quadri dolorosi muscolo-tensivi. Abbiamo testato alcuni di questi dispositivi elettromagnetici su diversi atleti della nostra nazionale di rugby con risultati importanti, in termini di controllo del dolore e dell'infiammazione. Gli atleti che hanno utilizzato la ginocchiera a microcorrenti MET ne



**Dal mondo del calcio la soluzione al mio problema**

*Sono un muratore, ho passato quasi tutta la mia vita a fare lavori molto pesanti in condizioni estreme. Purtroppo come numerosi colleghi ho iniziato ad avere fastidi alle ginocchia che si sono trasformati in breve tempo in veri e propri dolori insopportabili. Dopo aver provato di tutto, comprese antidolorifiche, unguenti e gel di vario tipo, iniziai a perdere le speranze, fino al giorno in cui mio nipote Francesco, che gioca nelle giovanili di una squadra di calcio famosa, mi ha portato 2 speciali ginocchiere a microcorrenti MET. La società forniva queste ginocchiere ai giocatori per alleviare le infiammazioni derivanti dai colpi che si ricevono durante le partite per riuscire a recuperare velocemente gli infortunati. Non riuscivo a crederci ma il dolore effettivamente diminuiva man mano, sempre di più. A 67 anni suonati, ho ricevuto una lezione importante: se desideri trovare un rimedio realmente efficace e sicuro, basta informarsi sulle tecniche e i dispositivi medici utilizzati dalle grandi società sportive che per forza di cose, devono garantire una pronta guarigione a tutti i propri atleti con metodi scientifici, efficaci, veloci e sicuri.*

Gianni C. (67 anni)



sono stati molto soddisfatti, con un evidente anche se soggettivo effetto antalgico ed un effetto antinfiammatorio clinicamente osservabile.

## Un recupero importante del tessuto cartilagineo

Una delle cause del dolore acuto e della rigidità dell'articolazione del ginocchio è la degenerazione della

cartilagine.

Questa può dipendere da diversi fattori:

- Avanzamento dell'età
- Trauma
- Diminuzione del liquido sinoviale
- Patologie dell'articolazione
- Sovrappeso/obesità
- Cattiva alimentazione

Il Dr A. Gabriele, MEDICO CHIRURGO del C.T.O. di Roma, ha effettuato un test clinico facendo utilizzare la ginocchiera MET su 260 soggetti con artrosi di 1° e 2° grado. I risultati del test hanno evidenziato un miglioramento considerevole dello stato della cartilagine articolare con recupero della mobilità articolare e una notevole riduzione del dolore.

## Un rimedio unico per tante problematiche

Le terapie MET aiutano a sconfiggere molti disturbi del ginocchio indipendentemente dal trauma,

dalla patologia o dall'età. I risultati verificati, dei test clinici e i riscontri dei sempre più numerosi utilizzatori di questa innovativa ginocchiera, ne evidenziano l'efficacia nel contrastare il dolore cronico e i problemi di mobilità articolare. Grazie alla sua triplice azione con un utilizzo di 6-9 ore al giorno, per un periodo di 2-12 settimane permette di:

- ✓ Ridurre gonfiore e infiammazione
- ✓ Ridurre il dolore progressivamente
- ✓ Migliorare la mobilità articolare
- ✓ Rigenerare i tessuti
- ✓ Rafforzare l'articolazione
- ✓ Accelerare il processo di guarigione

Queste fasce sono sicure perché:

Sono dispositivi medici certificati approvati dal Ministero della Salute

La spedizione avviene direttamente dallo stabilimento di Mantova del produttore. Tutti test e gli studi presenti nell'articolo sono certificati e svolti dagli specialisti menzionati.

## Le fasce MET che ti curano

Elasto compressione



Magneto terapia



Micro impulsi



**NOVITA ASSOLUTA!**  
E in più per chi ha dolore alle caviglie e gomiti, ad un prezzo speciale ribassato del 74%...

Puoi ordinarla telefonicamente. Consegna tramite corriere.

### Attenzione!

Le prime 150 persone che chiameranno entro il 04/05/2021 riceveranno la ginocchiera a soli: ~~129€~~ **39€!**



**0376 1685780**

Lun. - Ven. 8:00 - 20:00, Sab. - Dom. 9:00 - 18:00



# COLTO e mangiato gli Asparagi

Tra gli ortaggi più versatili in cucina, perfetti  
per creare ricette sane e colorate, ecco  
i protagonisti del mese di Aprile

## Teglia di asparagi con olive, rosmarino e menta



### ingredienti per 2 persone

asparagi 500 g  
limone 1  
olive q.b.  
olio E.V.O.  
rosmarino  
sale  
pepe



#### COME PULIRE GLI ASPARAGI

Usando un pelapatate eliminate il primo sottile strato che ricopre il gambo, lavate accuratamente, raccogliete gli asparagi puliti in mazzetti e tagliate la parte più dura e fibrosa dei gambi. Paregiatevi per favorire una cottura uniforme

**Pulite** gli asparagi ed eliminate la parte finale del gambo più dura.  
**Disponeteli** in una teglia e conditeli con olio, sale, pepe e un

limone tagliato a metà.  
**Cuocete** in forno per 20 minuti a 200°C.  
Servite subito o tiepidi.

### la variante: Teglia di Asparagi con pinoli e scaglie di Grana Padano

Aggiungete dopo metà cottura 2 cucchiaini di pinoli e completate con le scaglie di Grana Padano.

#### Cottura degli asparagi

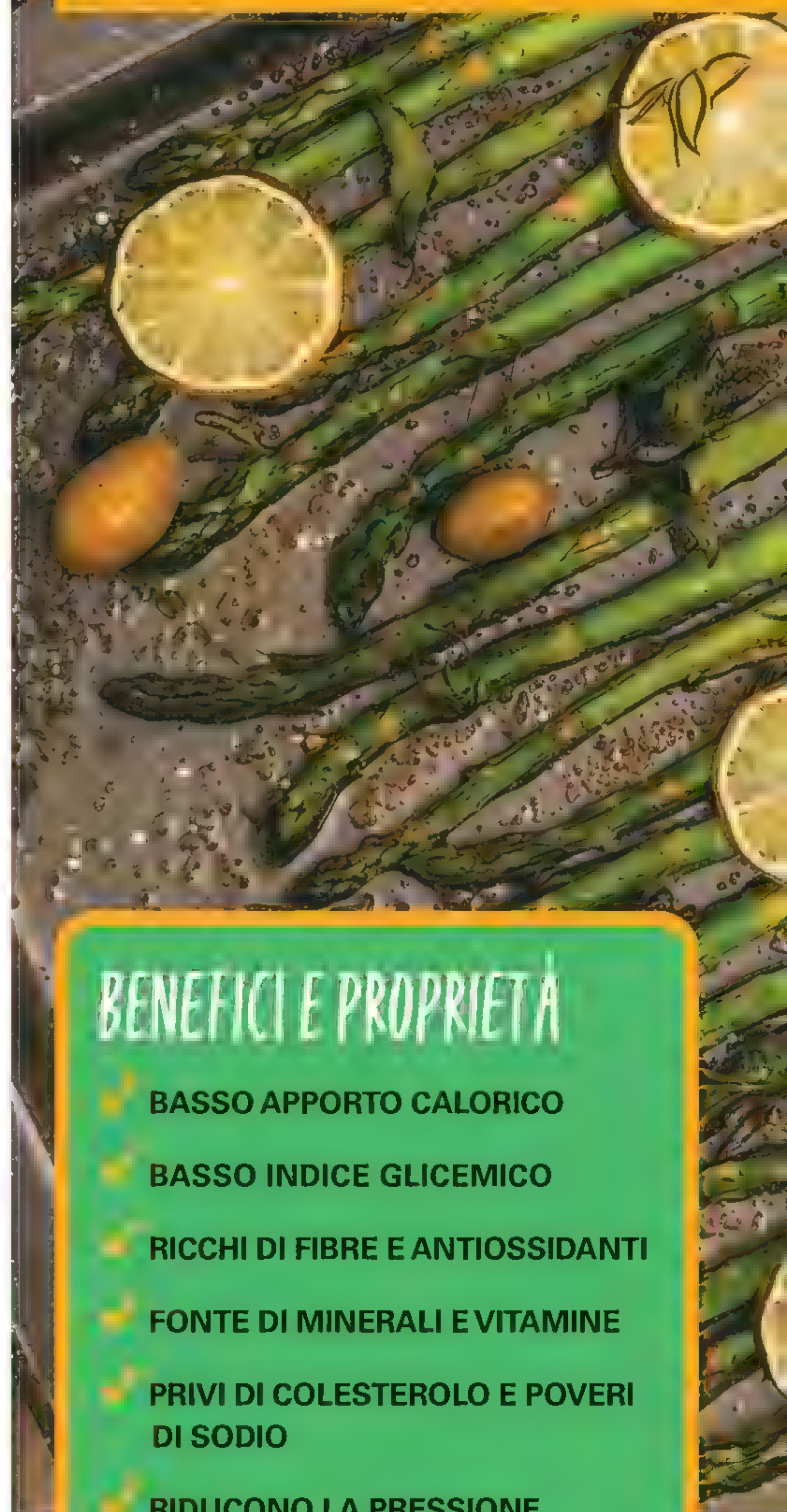
**BOLLITI IN ASPARAGERA:** l'asparagera è una pentola alta e stretta, dotata di un cestello per la cottura a vapore. Dopo aver pulito gli asparagi, sistemateli in verticale nel cestello, riempite la pentola d'acqua, avendo cura di lasciar fuori le punte, quando bolle immergete il cestello con gli asparagi e cuocete con il coperchio per 7-10 minuti.

**A VAPORE:** adagiate gli asparagi nell'apposito cestello per la cottura al vapore, mettete quest'ultimo in una pentola del diametro acconcio col fondo ricoperto per circa 1 cm di acqua, coprite, portate ad ebollizione e cuocete per 10 minuti.

**IN PADELLA:** tagliate gli asparagi e fate saltare in padella prima i gambi, che hanno un tempo di cottura più lungo, e poi le punte, fino a che saranno teneri.

**AL FORNO:** possono essere passati al forno sia gli asparagi già lessati che quelli ancora crudi per una ricetta al gratin.

**AL MICROONDE:** riponete gli asparagi nel cestello da microonde con le punte rivolte tutte da un lato e versate l'acqua nel contenitore. Coprite con l'apposito coperchio e cuocete a 800 W per 5 minuti. Lasciateli riposare senza aprire il contenitore per 5 minuti prima di estrarli.



#### BENEFICI E PROPRIETÀ

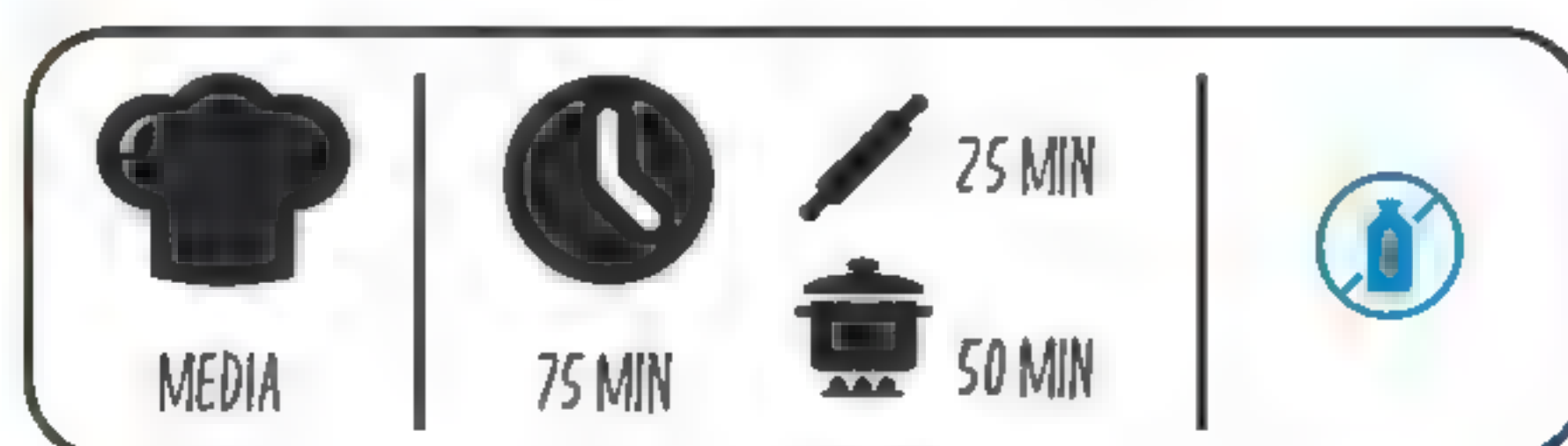
- ✓ BASSO APPORTO CALORICO
- ✓ BASSO INDICE GLICEMICO
- ✓ RICCHI DI FIBRE E ANTIOSSIDANTI
- ✓ FONTE DI MINERALI E VITAMINE
- ✓ PRIVI DI COLESTEROLO E POVERI DI SODIO
- ✓ RIDUCONO LA PRESSIONE ARTERIOSA





Cotto e  
mangiato

# Garmugia lucchese



## ingredienti per 4 persone

punte di asparagi 200 g  
vitello tritato 100 g  
lardo 100 g  
cipolle 3  
fave 100 g  
piselli 150 g  
carciofi 4  
brodo vegetale 1 l  
Parmigiano Reggiano grattugiato  
olio E.V.O.  
sale  
pepe  
pane tostato q.b.

## la variante: Garmugia lucchese con salsiccia

Potete aggiungere o sostituire al lardo, la stessa quantità di salsiccia e al posto del vitello utilizzare il manzo.

La garmugia è una zuppa primaverile tipica della tradizione lucchese a base di verdure come carciofi, asparagi, piselli, fave arricchita da carne macinata di vitello o manzo

**Scaldare** un filo d'olio in una casseruola, fate insaporire il lardo tritato e le cipolle tagliate a fettine. Aggiungete la carne tritata, mescolate per 5 minuti poi unite fave, piselli, punte di asparagi e carciofi tagliati a fettine, lasciate insaporire per 15 minuti mescolando di tanto in tanto. Versate il brodo e cuocete per 30 minuti, al termine della cottura regolate di sale e pepe. **Versate** la zuppa nelle ciotole, spolverizzate con il Parmigiano Reggiano grattugiato e servite subito accompagnata da pane tostato o crostini.

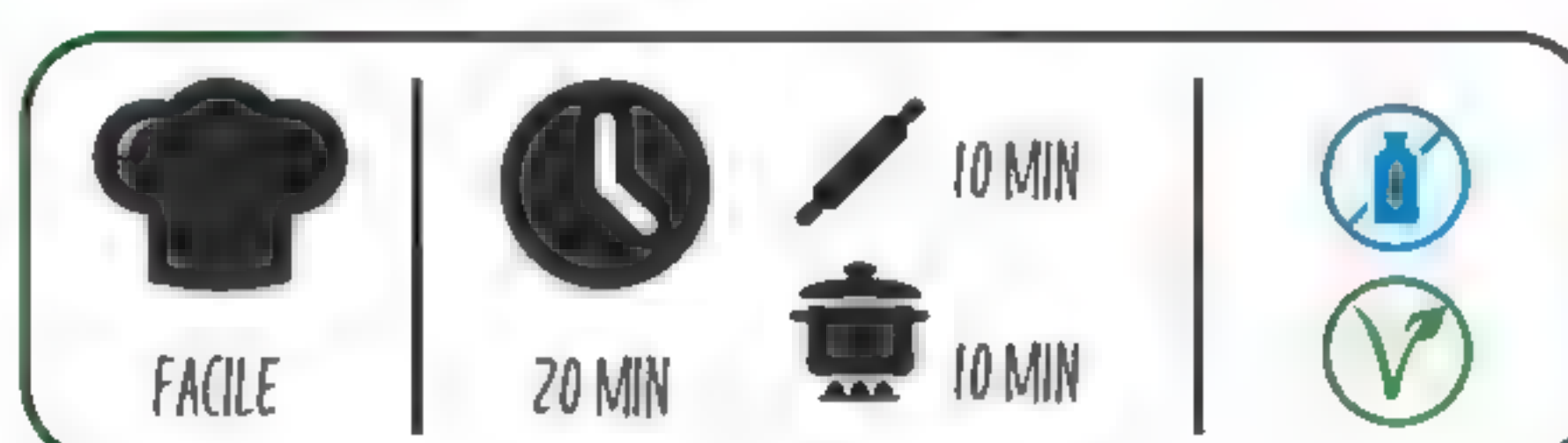
## Asparagi fritti

## ingredienti per 4 persone

asparagi 16  
uova 2  
farina 00 q.b.  
pangrattato q.b.  
sale  
olio di semi di arachide

**Pulite** gli asparagi, lavandoli e tagliando via la parte dura dei gambi, e cuoceteli a microonde utilizzando il metodo spiegato nella nota a pagina 49.

**Mettete** in una ciotola un po' di farina e infarinare gli asparagi. **Sbattete** le uova e un pizzico di sale con una forchetta all'interno



di un contenitore con i bordi. **Passate** gli asparagi infarinati nelle uova sbattute e poi nel pangrattato premendo bene con le mani in modo che la panatura si attacchi bene. **Fate** scaldare abbondante olio di semi di arachide in una pentola e, quando sarà ben caldo, friggete 4 o 5 asparagi alla volta per 8-10 minuti, girandoli spesso fino a quando saranno dorati. **Scolateli** e metteteli su un piatto coperto di carta assorbente da cucina. Servite gli asparagi fritti ancora caldi con una spolverata di sale fino.

L'infarinatura prima del passaggio nelle uova e pangrattato serve a non far staccare la panatura dagli asparagi, non saltate questo passaggio!





# Risotto

## agli asparagi

### ingredienti per 4 persone

asparagi 500 g  
riso Carnaroli 350 g  
burro 70 g  
cipolla ½  
brodo vegetale caldo q.b.  
Grana Padano grattugiato  
olio E.V.O.  
sale

**Fate** sciogliere una noce di burro in una padella, aggiungete le punte degli asparagi già separate e lasciate cuocere per 10 minuti con il coperchio. Mettete da parte. **Pulite** e tagliate il resto degli asparagi a rondelle.



In una casseruola fate fondere il burro con 2 cucchiaini di olio e lasciate appassire la cipolla tritata.

**Unite** il riso, fatelo tostare brevemente, quindi aggiungete gli asparagi a rondelle.

**Mescolate** con un cucchiaino di legno, bagnate con un paio di mestoli di brodo ben caldo.

**Portate** a cottura il risotto, aggiungendo un mestolo di brodo man mano che il precedente è stato assorbito.

**Regolate** di sale, unite le punte di asparagi e mantecate con il burro e il Grana Padano grattugiato.

**Mescolate** e poi servite il risotto.



< COLTO E MANGIATO >



# Asparagi

## avvolti nella pancetta

### ingredienti per 4 persone

asparagi 16  
fette di pancetta 16  
burro q.b.  
Grana Padano a scaglie q.b.  
sale  
pepe

**Pulite** gli asparagi e cuoceteli a vapore per circa 5 minuti.

**Avvolgete** gli asparagi con una



fettina di pancetta. Posizionate gli asparagi all'interno di una teglia imburrata.

**Infornate**, modalità ventilata, a 200°C e cuocete per circa 10 minuti o fino a doratura della pancetta.

**Servite** gli asparagi avvolti nella pancetta caldi o tiepidi aggiungendo delle scaglie di Grana Padano.

### la variante:

#### Asparagi avvolti nello speck

Potete sostituire la pancetta con un altro affettato come per esempio lo speck, il cui gusto affumicato si sposa alla perfezione con quello intenso di questo ortaggio.



Cotto e  
< mangiato >



# Frittata

## di asparagi

### ingredienti per 4 persone

asparagi 300 g  
uova 6  
scalogno 1  
Parmigiano Reggiano  
grattugiato 50 g  
provolone 150 g  
olio E.V.O.  
basilico fresco  
sale  
pepe

**Tagliate** lo scalogno a rondelle e fatelo appassire in una padella antiaderente insieme a un filo d'olio. **Aggiungete** gli asparagi tagliati a tocchetti, salate e cuocete fino



a quando saranno teneri ma ancora croccanti.

**Sbattete** in una ciotola le uova con un cucchiaino d'olio, sale e pepe.

**Aggiungete** il Parmigiano Reggiano grattugiato, il basilico spezzettato e amalgamate.

**Unite** gli asparagi cotti e il formaggio tagliato a dadini, mescolate e versate il contenuto nella padella unta d'olio.

**Cuocete**, coprendo con il coperchio per circa 10 minuti. Aiutandovi con il coperchio, girate la frittata e fatela dorare anche dall'altro lato.

**Trasferite** la frittata agli asparagi su un piatto da portata, tagliatela a fette e servite.

### la variante:

Utilizzando le stesse dosi e gli stessi ingredienti della frittata in padella, dividete i tuorli dagli albumi. Sbattete i tuorli con lo scalogno, gli asparagi cotti, il provolone, sale, pepe, basilico e Parmigiano Reggiano. Montate gli albumi a neve ferma e incorporateli al composto preparato. Versate delicatamente il composto in una tortiera. Infornate a 180°C per circa 15 minuti.

# Terrina

## di porri e asparagi

### ingredienti per 3-4 persone

asparagi bianchi o verdi 500 g  
aglio 1 spicchio  
rosmarino  
porro 1  
olio E.V.O.  
sale  
pepe

**Pulite** gli asparagi, eliminando la parte finale del gambo più dura. Lavateli e metteteli a cuocere nell'asparagera per 15 minuti, dovranno diventare teneri ma



restare leggermente al dente. Scolateli e lasciateli da parte. Tritate finemente il porro e il rosmarino, conditeli con olio, pepe e sale.

**Ponete** gli asparagi in una pirofila o terrina e versatevi sopra il condimento di olio, porro e rosmarino tritati preparato in precedenza, e lo spicchio d'aglio pulito.

**Aggiungete** un bicchiere d'acqua e cuocete in forno già caldo a 180°C per 30 minuti.

**Estrakte** la pirofila e portatela in tavola, pronta per essere servita.





# Insalata

tiepida di Asparagi,  
nocciole e limone

## ingredienti per 2 persone

asparagi 1 mazzo  
nocciole tagliate  
grossolanamente 20  
olio E.V.O.  
succo ½ limone  
sale

### Per gli asparagi

Lavate gli asparagi, eliminate le parti finali dure e tagliateli in tocchetti.



**Matteteli** in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale e fateli saltare a fiamma vivace per 10 minuti.

### Per il dressing

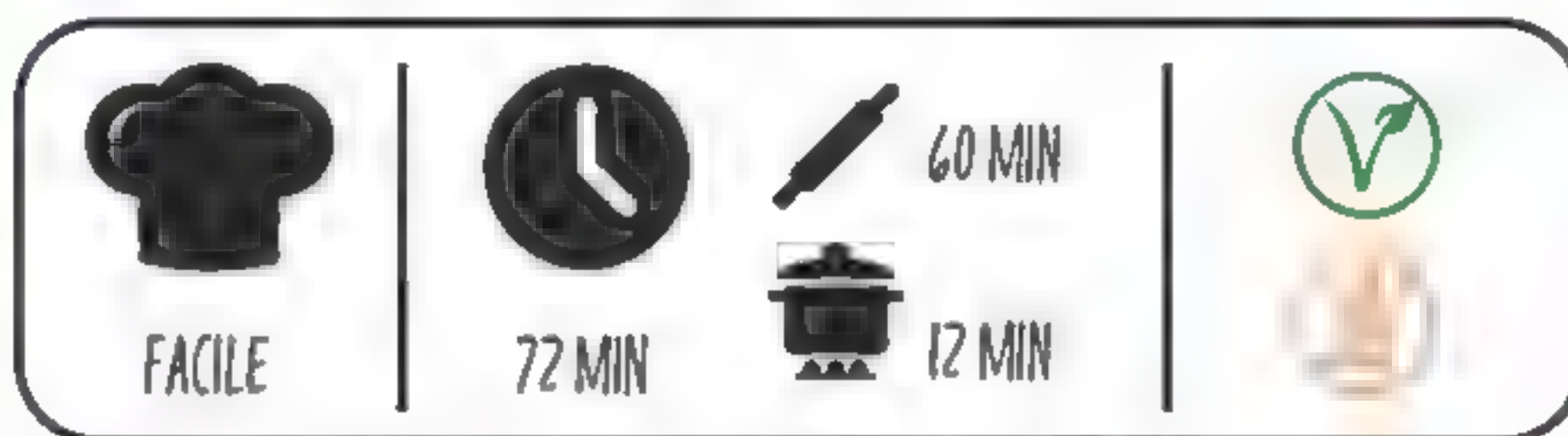
**Amalgamate** l'olio con il succo di limone e il sale all'interno di un vasetto con coperchio, agitate bene.

**Prendete** un piatto da portata e adagiate gli asparagi, poi versate il dressing e cospargete con le nocciole.



< COLTO E MANGIATO >

## Asparagi su crema di patate con scaglie di Parmigiano Reggiano



## ingredienti per 4 persone

**per gli asparagi**  
asparagi 1 kg  
Parmigiano Reggiano scaglie q.b.  
sale  
pepe  
olio E.V.O.

### per la crema di patate

patate 500 g  
acqua di cottura delle patate 80 ml  
panna fresca 200 g  
olio E.V.O. 100 g  
sale  
pepe  
petali di fiordalisi per decorare

**Mondate** gli asparagi e lessateli a vapore per 12 minuti. Salateli e pepateli a piacere, poi teneteli in caldo e nel mentre preparate la crema di patate.

### Per la crema

**Pelate** le patate e fatele bollire in circa 2 litri di acqua per circa 20 minuti. Una volta cotte scolatele e recuperate 80 ml dell'acqua di cottura.

**Unite** le patate la panna e l'acqua di cottura in un pentolino, regolate di sale, e portate a bollore.

**Togliete** dal fuoco e frullate il composto fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

**Trasferite** un mestolo di crema di patate su un piatto da portata, adagiatevi sopra gli asparagi cotti a vapore tenuti in caldo e decorate con le scaglie di Parmigiano Reggiano. Concludete il piatto con un filo d'olio e decorate con petali di fiordalisi.





Cotto e  
<mangiato>



# Vellutata

## di asparagi

### ingredienti per 4 persone

asparagi 800 g  
brodo vegetale 1 l  
cipolla 1  
patata 1  
olio extravergine di oliva  
basilico fresco  
sale  
pepe

**Tagliate** le punte degli asparagi e tenetele da parte, tagliate in pezzetti i gambi.

**Scaldare** in un tegame l'olio e soffriggete la cipolla tritata finemente.

**Tagliate** a dadini la patata e unitela alla cipolla insieme ai



gambi di asparagi.

**Mescolate** e cuocete per 5 minuti. Nel tegame con asparagi, cipolla e patate versate il brodo vegetale caldo, portate a bollore per 15 minuti.

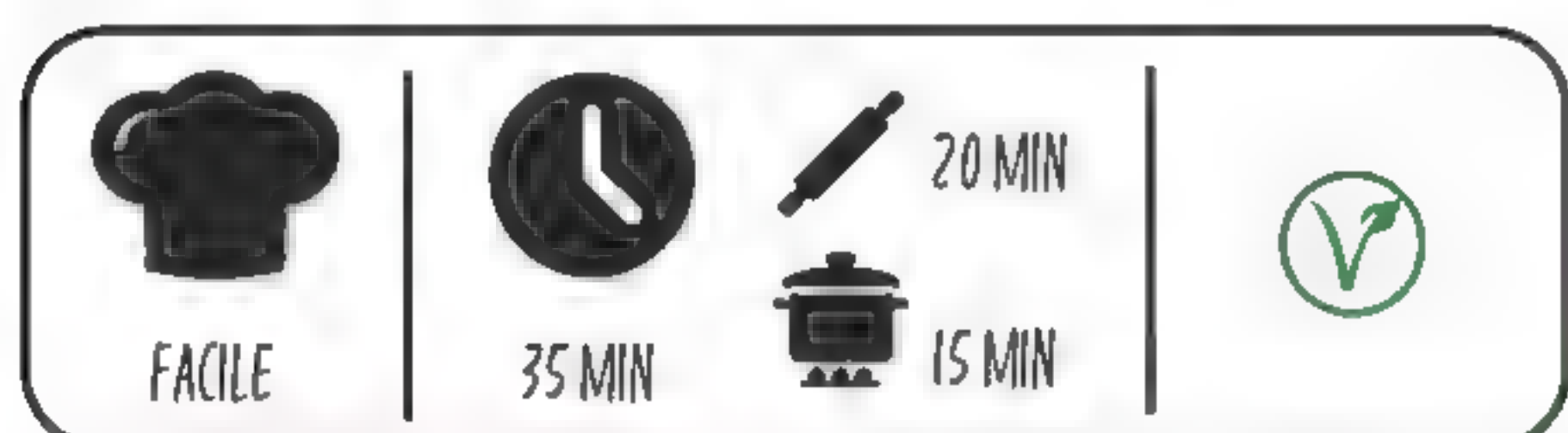
**Frullate**, il composto aggiungendo le foglie di basilico e riversatelo nella casseruola.

**Portate** a bollore, aggiungete le punte di asparagi, cuocete per 5 minuti sempre mescolando, alla fine salate e pepate.

**Togliete** dal fuoco, trasferite nei piatti da portata. Servite subito.

## Asparagi

# con salsa olandese



### ingredienti per 4 persone

#### per gli asparagi

asparagi 500 g  
sale  
pepe  
olio di semi di arachide

#### per la salsa

tuorlo 1  
burro 50 g  
senape ½ cucchiaino  
sale  
aceto di vino bianco 1 cucchiaino  
tabasco 3 gocce

**Tagliate** il burro in pezzetti e fatelo

sciogliere in un pentolino o nel microonde.

**Frullate** il tuorlo con la senape, il sale, l'aceto e il tabasco, fino a ottenere una crema.

**Unite** a filo il burro fuso.

**Fate** cuocere la salsa a bagnomaria, continuando a mescolare per renderla liscia e omogenea. Lasciatela raffreddare.

**Lavate** e private gli asparagi della parte più legnosa e cuoceteli nell'asparagera per circa 10-15 minuti.

**Adagiate** gli asparagi su un piatto e versate sopra la salsa olandese.







# Risotto

## asparagi e gamberetti



### ingredienti per 4 persone

riso arborio 300 g  
asparagi 150 g  
gamberetti 200 g  
acqua 2 l  
olio E.V.O.  
concentrato di pomodoro  
1 cucchiaino  
cipolla ½  
sale  
peperoncino  
pepe

**Lavate** e pulite gli asparagi eliminando la parte dura, tagliate le punte e mettetele da parte. Lessateli nell'asparagera per 10-12 minuti, devono essere al dente. **Scolateli**, fateli raffreddare e tagliateli in pezzi.

**Pulite** i gamberi eliminando la testa e il guscio, tenendo da parte qualcuno per la decorazione.

**Eliminate** con la punta di un coltello il budellino nero sul dorso e tenete i gamberi da parte.

**Versate** l'olio in una casseruola, disponete le teste e i carapaci dei gamberi, regolate di sale e fate tostare per qualche minuto.

**Unite** l'acqua e fate cuocere per 40 minuti, schiacciando di tanto in tanto le teste.

Filtrate il brodo e lasciatelo in caldo.

**Versate** l'olio in una padella e mettete la cipolla tritata finemente, fate appassire per pochi minuti.

**Aggiungete** mezzo mestolo di brodo preparato con gli scarti del gambero e fate cuocere per 2 minuti.

**Aggiungete** gli asparagi e il riso e tostateli per 1 minuto a fuoco basso.

**Aggiungete** il restante brodo ogni volta che verrà assorbito dal riso, il concentrato di pomodoro e proseguite la cottura per 10 minuti.

**Unite** al riso i gamberetti e le punte degli asparagi, regolate di sale e pepe, unite un pizzico di peperoncino.

**Mescolate** e fate cuocere a fiamma bassa per 5 minuti. Togliete dal fuoco e servite subito.





## la variante: Crespelle integrali con pecorino e asparagi

Sostituite la farina 00 con quella integrale oppure miscelatele insieme. Al posto del Parmigiano Reggiano utilizzate il pecorino stagionato.

# Crespelle

## agli asparagi

### ingredienti per 6 persone per le crepe

latte intero 500 ml  
farina 00 250 g  
uova medie 3  
sale  
burro q.b.  
besciamella pronta 500 g

### per il ripieno

asparagi 600 g  
Parmigiano Reggiano  
grattugiato 150 g  
burro 30 g  
sale  
pepe nero

### Per le crespelle

**Sbattete** le uova in una ciotola, poi versate il latte e mescolate per amalgamare bene il tutto.

**Setacciate** la farina all'interno della ciotola, mescolate energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi, dovrete ottenere un composto liscio e omogeneo.

**Coprite** la ciotola con la pellicola trasparente e ponete in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti.

### Per la farcia

**Riprendete** l'impasto delle crespelle e mescolatelo.

**Ungete** una padella antiaderente con un tocchetto di burro e riscaldatela a fuoco medio-basso, poi versate un mestolo dell'impasto e fate ruotare la padella in modo che si sparga su tutta la superficie, dopo 1 minuto l'impasto comincerà a rapprendersi e a staccarsi dalla padella, girate la crespella con una spatola e fatela cuocere per 1 minuto anche sull'altro lato.

**Impilate** le crespelle su un piatto e tenetele da parte.

### Per gli asparagi

**Portate** a ebollizione l'acqua all'interno di un asparagiera.

**Lavate**, pulite e lessate gli asparagi per 10-15 minuti, una volta cotti, tagliate i gambi degli asparagi a rondelle e conservate le punte intere.

**Fate** sciogliere il burro in una padella, aggiungete i gambi degli asparagi e cuocete a fiamma vivace per circa 5 minuti, poi salate e pepate.

**Trasferite** i gambi cotti in un mixer e frullateli leggermente, poi mescolateli con la besciamella.

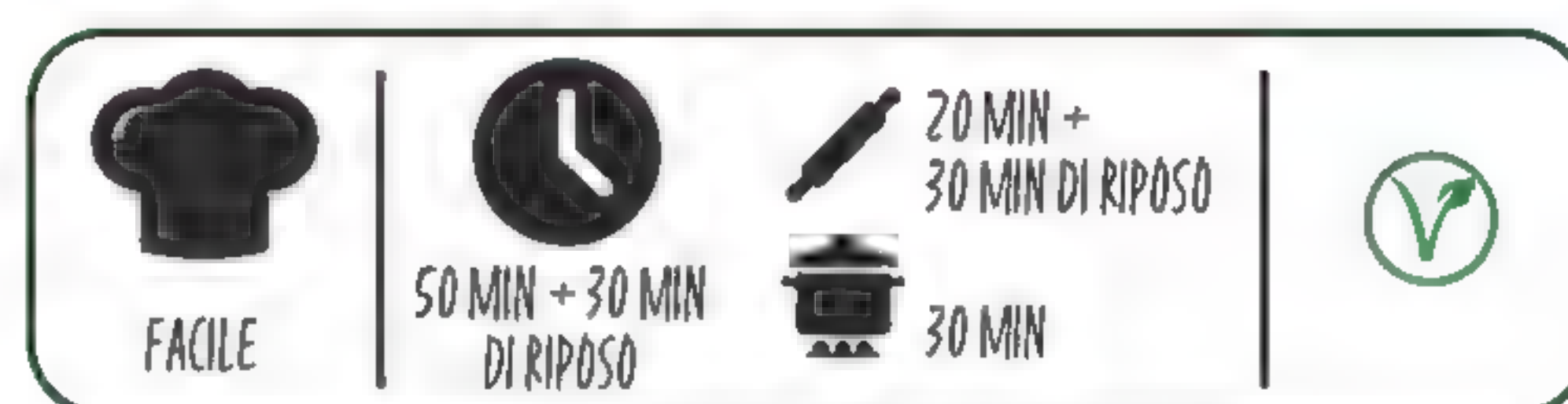
### Assemblaggio crespelle

**Distribuite** una cucchiata di crema di asparagi sulla superficie di ogni crespella, cospargete con il Parmigiano Reggiano grattugiato e richiudete ogni crespella a ventaglio.

**Prendete** una pirofila, imburratela e adagiate all'interno le crespelle farcite.

**Concludete** con la besciamella e decorate con le punte di asparago tenute da parte.

**Spolverate** con il Parmigiano Reggiano, poi accendete il grill del forno e fate gratinare per 5-10 minuti, fino a che la superficie non comincerà a dorarsi. Sforate e servitele ben calde.





# Insalata

## primaverile di asparagi

### ingredienti per 4 persone

asparagi verdi 250 g  
nocciole tostate 20 g  
zucchine piccole 2  
ravanelli 5  
spinaci per insalata 50 g  
erbe aromatiche miste 1 mazzetto  
succo di limone 2 cucchiari  
olio E.V.O.  
sale  
pepe

Lavate e pulite gli asparagi, poi



con l'aiuto di una mandolina affettateli sottilmente.

**Pulite** e tagliate le zucchine a tocchetti e i ravanelli a rondelle.

**Sistamate** le foglie di spinaci in una ciotola, aggiungete le erbe aromatiche, le nocciole tostate tritate grossolanamente e unite anche gli asparagi, le zucchine e i ravanelli, mescolate.

**Completate** con il succo di limone e l'olio d'oliva, salate, pepate e distribuite il condimento sull'insalata.



< COLTO E MANGIATO >



## Ravioli agli asparagi

### ingredienti per 4 persone

asparagi 400 g  
farina 00 200 g  
uova grandi 2  
ricotta 300 g  
Parmigiano Reggiano  
grattugiato 100 g  
burro 80 g  
sale  
pepe nero  
noce moscata

#### Per la pasta fresca

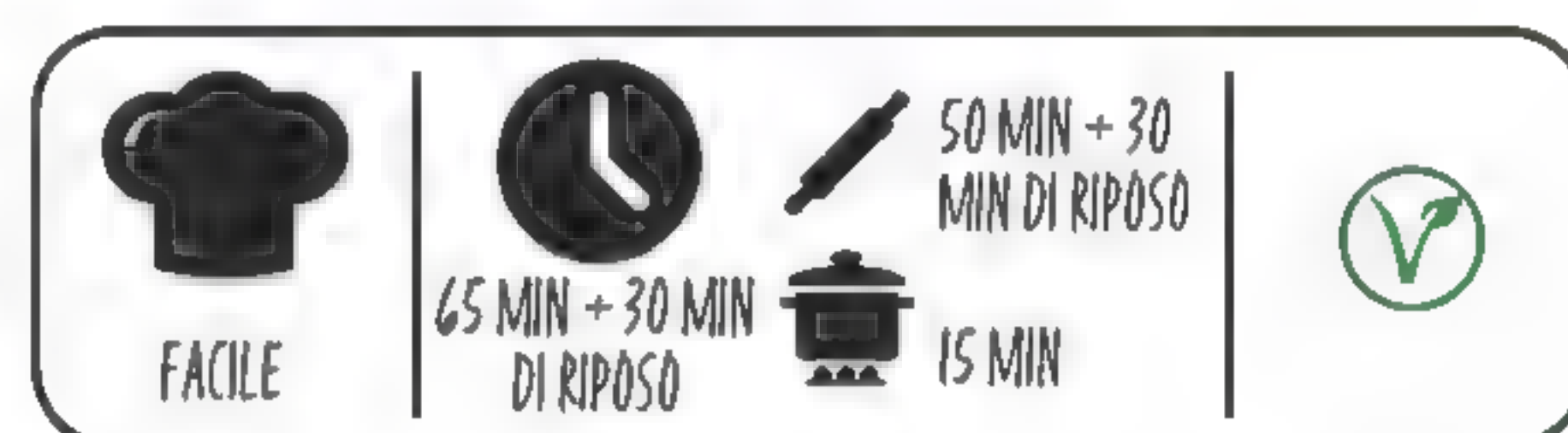
**Mettete** nell'impastatrice la farina e le uova e iniziate a impastare.

**Lavorate** l'impasto fino a renderlo liscio ed elastico.

**Formate** una palla e mettetela a riposare in una ciotola coperta dalla pellicola per 30 minuti.

#### Per il ripieno

**Tagliate** le punte degli asparagi e metteteli da parte per utilizzarle nella decorazione del piatto, il resto tagliatelo a rondelle.



**Mettetele** in una ciotola e aggiungete la ricotta e il Parmigiano Reggiano.

**Amalgamate** gli ingredienti e poi aggiungete sale, pepe e noce moscata.

**Stendete** l'impasto con l'apposita macchina rendendolo il più sottile possibile.

**Adagiate** la pasta sul piano di lavoro e posizionate il ripieno in piccole palline distanziate tra loro.

**Ripiegate** la sfoglia per coprire il ripieno, premete bene in modo da far uscire aria e ritagliate i ravioli.

**Portate** l'acqua salata a ebollizione in una pentola e intanto fate sciogliere il burro in una padella in cui farete saltare le punte di asparagi.

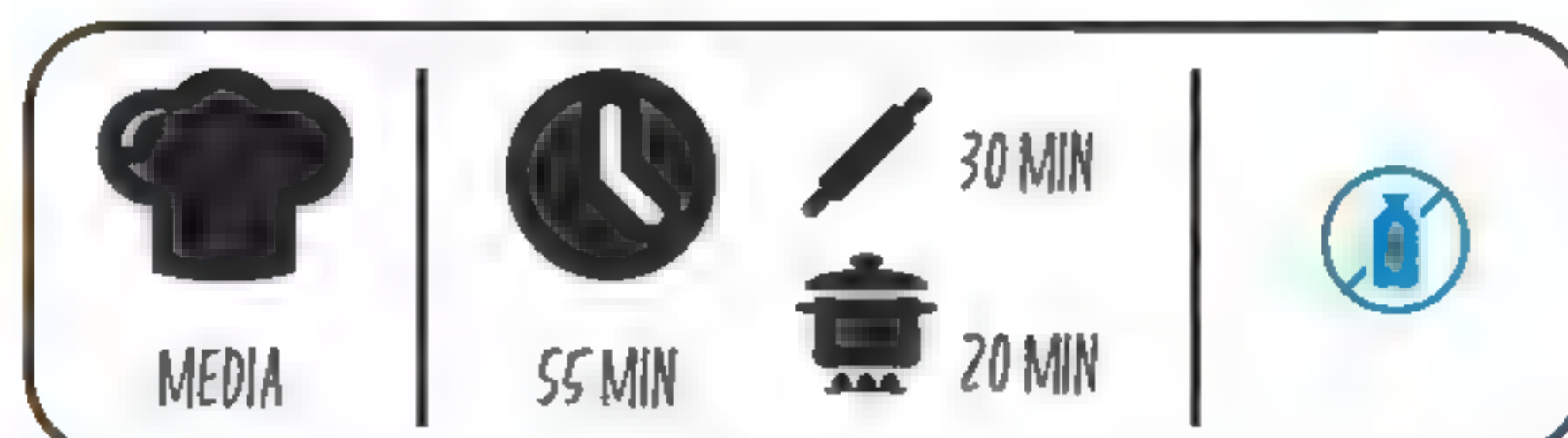
**Cuocete** i ravioli per alcuni minuti e scolateli al dente, metteteli nella padella e fateli insaporire con il burro. Terminate il piatto decorando con punte di asparagi e una spolverata di pepe nero.



Cotto e  
< mangiato >

# Flammkuchen

con asparagi e  
prosciutto crudo



La *flammkuchen* alsaziana o tarte flambée è una specialità tipica dell'Alsazia. È composto da una base di impasto lievitato, che viene steso in maniera molto sottile e condito a piacere

## ingredienti per 2 flammkuchen

### Per la base

farina 00 **350 g**  
lievito di birra fresco **5 g**  
sale **1 cucchiaino**  
zucchero semolato **1 cucchiaino**  
acqua **180 ml**  
olio E.V.O. **25 ml**

### per la farcia

asparagi **1 mazzo**  
rucola q.b.  
prosciutto crudo **150 g**  
scaglie di Grana Padano q.b.  
olio E.V.O.  
sale  
pepe

**Sciogliete** il lievito in 80 ml d'acqua, aggiungete lo zucchero e mescolate.

**Mettete** la farina nella ciotola della planetaria, versate l'acqua con il lievito e l'olio.

**Iniziate** a impastare versando il resto dell'acqua e poco dopo aggiungete il sale.

**Continuate** a impastare fino a ottenere un panetto morbido e ben incordato (vedi nota sotto).

**Mettete** il panetto in una ciotola unta con un filo d'olio, coprite con la pellicola e fate lievitare

un paio d'ore a temperatura ambiente finché non sarà raddoppiata di volume.

**Pulite**, tagliate e cuocete gli asparagi nell'asparagera per 10 minuti.

**Spezzettate** le fette di prosciutto crudo e tenetele da parte.

**Riprendete** l'impasto lievitato e accendete il forno a 230°C.

**Disponete** un foglio di carta forno sul piano di lavoro.

**Dividete** la pasta a metà e stendete un panetto con un mattarello sulla carta forno, creando un rettangolo sottile e dai bordi arrotondati.

**Spostate** il rettangolo con la carta su una placca. Ripetete l'operazione anche con l'altra metà del panetto.

**Farcite** con olio, sale pepe e gli asparagi.

**Infornate** a 230°C per 15-20 minuti. Una volta cotte estraete le *flammkuchen* dal forno e concludete aggiungendo il prosciutto crudo, la rucola e le scaglie di Grana Padano.



Per incordare si intende creare un impasto tanto compatto da staccarsi facilmente dalle pareti dell'impastatrice



# ortomania



di Daniela Di Matteo  
Il blog: [fioriefoglie.tgcom24.it](http://fioriefoglie.tgcom24.it)

## ORTO INTERNAZIONALE: PROVIAMO I FAGIOLINI FILIPPINI?

Arrivano fino a un metro di lunghezza, e si dice che siano più buoni dei classici fagiolini verdi. Sono i *sitaw* (*vigna unguiculata subsp. sesquipedalis*), i fagiolini amatissimi dalle popolazioni asiatiche, detti anche *snake beans* o *string beans*. Le famiglie filippine li portano in tavola almeno 3 volte a settimana in molti piatti tipici, per esempio saltati con carne di maiale, aglio e cipolla o con gamberetti o patate, a contorno del riso.

### FAGIOLINI DA PROVARE

I *sitaw* sono piante rampicanti volubili molto produttive. Possiamo coltivarli, quando è passato il rischio delle gelate e la temperatura esterna si stabilizza sui 10°C, in un angolo del giardino, oppure dotando di una struttura a fili una parte del terrazzo ben esposta al sole. Occorre prevedere dei tutori alti almeno 1,5 m, distanziati di circa 40 cm, per permettere al rampicante di svilupparsi e agevolare la raccolta dei baccelli. I semi si trovano più facilmente sui siti online: esistono varietà a baccelli verdi oppure... porpora!



### COLTIVAZIONE RAPIDA

Per seminare, basta un buchetto di 2 o 3 cm con un pugno di concime organico maturo in cui seppellire il seme. Mantenuto umido, germoglierà nel giro di 3 settimane. Dopo aver prodotto le prime due o tre foglie, la piantina comincerà subito a cercare un sostegno a cui avvolgersi, quindi occorre trapiantarla subito nella sua collocazione definitiva, con un sostegno a disposizione. I *sitaw* crescono velocemente, e in pochi

giorni raggiungeranno la punta del tutore: in quel momento potremo tagliare il fusto principale, così che la pianta smetta di crescere e cominci ad "ingrassare" in termini di foglie e frutti!

### CHE TERRA USARE

Possiamo usare terriccio universale - si trova in sacchi al garden - aggiungendo però un pugno di sabbia per facilitare il drenaggio. Se coltiviamo i fagiolini filippini in una fioriera, deve avere buchi sul fondo. Creiamo uno strato di un paio di cm di palline di argilla (o cocci) sul fondo: la pianta infatti non sopporta ristagni. Ricordiamoci di non bagnare troppo.

### IL TRUCCO PER PRODURRE BENE

Per ottenerne una grande quantità di verdura, ricordiamoci di tagliare la punta di tutti i getti laterali che la pianta produce, e dare un aiuto con del buon fertilizzante. In questo modo da ogni getto, la pianta emetterà fiori, che si trasformeranno in deliziosi fagiolini filippini, da gustare!





## PROPRIETÀ E BENEFICI

- ✓ DIURETICHE, RINFRESCANTI, DEPURATIVE E RICCHE DI NUTRIENTI
- ✓ RICCHE DI FOSFORO, FERRO, CALCIO E VITAMINE A, B1, B2 E C
- ✓ POCO CALORICHE E RICCHE DI FIBRE;
- ✓ ALTO POTERE SAZIANTE

# brutto ma Buono

## FRAGOLE

Dal colore rosso vivo, succose e profumate sono uno dei frutti protagonisti della primavera.

Gustosissime da sole o condite con zucchero, aceto balsamico, panna montata, in cucina sono preziose per arricchire preparazioni base e creare fantasiosi dessert

### Tartellette con panna e fragole



#### ingredienti per 12 pezzi

pasta frolla pronta (rotolo da 230 g) 1 - panna fresca liquida 250 ml - mascarpone 250 g - fragole 200 g - foglie di menta fresca

**Stendete** la frolla e con delle formine create le tartellette. Adagiate le forme ottenute negli stampini monoporzione, bucherellate la base e infornate a 180 °C per 12 minuti circa. **Estraete** dal forno e lasciate raffreddare.

#### Per la farcitura

**Montate** la panna e poi unitela al mascarpone morbido.

Riprendete le tartellette cotte e con l'aiuto di una *sac à poche* riempiatele di farcia.

**Lavate** e tagliate le fragole e adagiatele sopra la farcitura, poi decorate le tartellette con le foglie di menta.



Conservate le *brioche* in un contenitore ermetico così si manterranno morbide come appena sfornate. Sono ottime sia per colazione che merenda



## Girandole di pan brioche



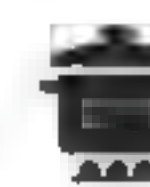
FACILE



65 MIN + 3 ORE  
LIEVITAZIONE



40 MIN + 3 ORE  
DI LIEVITAZIONE



25 MIN



### ingredienti per 12 pezzi

farina 00 **350 g** - farina manitoba  
**150 g** - lievito di birra secco  $\frac{1}{2}$   
**bustina** - zucchero semolato  
**60 g** - burro morbido **50 g** - latte  
**250 ml** - uova **2** - sale **10 g** -  
estratto di vaniglia  $\frac{1}{2}$  **cucchiaino** -  
scorza di **1 limone** - fragole **250 g**

### per la crema pasticcera

latte **250 ml** - tuorli **2** - zucchero  
semolato **50 g** - amido di mais  
**30 g** - bacca di vaniglia - scorza  
di **1 limone**

**Mettete** nella ciotola della planetaria le farine, il lievito, lo zucchero, la vaniglia e la scorza grattugiata di un limone, aggiungete infine le uova e iniziate ad impastare. Versate il latte, poco alla volta, e continuate a impastare. **Unite** il sale e, alla fine, il burro in tocchetti. Impastate per circa 10-15 minuti fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.

**Formate** un panetto e mettetelo a

lievitare per circa 1 ora coperto con la pellicola alimentare, l'impasto dovrà raddoppiare di volume.

### Per la crema pasticcera

**Versate** il latte in un pentolino e portatelo a ebollizione con la scorza del limone e i semi della bacca di vaniglia.

**Montate** i tuorli con lo zucchero in una ciotola usando le fruste elettriche, fino a farli diventare chiari e spumosi.

**Unite** l'amido e amalgamate bene. Togliete dal fuoco appena il latte comincia a bollire, versate un po' di latte caldo sul composto di uova, mescolate per amalgamare e poi versate il latte restante. Rimettete sul fuoco e mescolate fino a quando la crema sarà addensata.

**Togliete** dal fuoco, versate la crema in una ciotola, copritela con la pellicola alimentare,

lasciate raffreddare.

**Lavate** le fragole, fatele asciugare e tagliatele in pezzetti.

**Stendete** l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato dandogli una forma quadrata dello spessore di circa 1 cm.

**Versate** la crema fredda sul quadrato e spalmatela in modo uniforme. Aggiungete le fragole a pezzetti.

**Arrotolate**, poi con un coltello affilato e tagliate delle porzioni spesse circa 2 centimetri e mezzo. Sistemate le girandole ottenute su una teglia con carta forno.

**Coprite** con la pellicola e lasciate lievitare per 2 ore circa.

Spennellate le girandole di pan *brioche* con il tuorlo sbattuto insieme al latte.

**Infornate** a 180 °C in modalità statica per circa 20-25 minuti, fino a doratura.





Cotto e  
mangiato >

## Barrette di avena con fragole



Le barrette di avena sono uno snack dolce, energetico e salutare, da mangiare a colazione o portare con sé come spuntino di mezza giornata

### ingredienti per 8 persone

fragole **200 g** - farina 00 **120 g** - zucchero di canna **160 g** - burro **110 g** - fiocchi d'avena **65 g** - scaglie di mandorle **20 g** - marmellata di fragole **5 cucchiari**

**Versate** il burro in pezzetti, lo zucchero di canna e la farina in una ciotola. Lavorate con le mani in modo da ottenere un composto sabbioso (*crumble*). Aggiungete l'avena, le scaglie di mandorle e amalgamate.

**Distribuite** circa 300 g dell'impasto in una teglia imburrata e schiacciate fino a formare una base omogenea. Spalmatevi sopra uno strato di marmellata, un secondo strato con le fragole tagliate a fettine e coprite con il *crumble* sbriciolato.

**Cuocete** a 180°C per circa 35 minuti. Fate raffreddare 2 ore prima di porzionare.

### la variante: barrette con frutta secca

Aggiungete della frutta secca a piacere come noci o nocciole, pinoli di ciliegliola o prugne (dell'estratto).

## Bundt cake alle fragole con glassa allo zucchero



### ingredienti per 4 persone

farina 00 **300 g** - fragole **400 g** - zucchero semolato **180 g** - yogurt greco **160 g** - burro **200 g** - cioccolato bianco **100 g** - uova **4** - lievito in polvere per dolci **1 bustina** - zucchero a velo **4 cucchiari** - succo di limone **2 cucchiaini**

**Lavorate** le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto morbido e spumoso.

**Fate** fondere il burro con il cioccolato bianco e aggiungeteli all'impasto, poi aggiungete lo yogurt greco e amalgamate.

**Miscelate** la farina con il lievito e uniteli al composto.

Tagliate le fragole in pezzetti, lasciandone da parte alcune per la decorazione. Passate le fragole tagliate nella farina e incorporatele al composto realizzato, amalgamate, e versate l'impasto in uno stampo da *bundt cake* o in un classico stampo da ciambella.

**Cuocete** la torta a 180°C nel forno già caldo per circa 30-35 minuti, e poi lasciatela raffreddare su una gratella per dolci.

**Preparate** la glassa, setacciando lo zucchero a velo in una ciotola, aggiungetevi il succo di limone, un cucchiaino alla volta, fino a ottenere la densità che permetta alla glassa di scivolare sulla torta. Decorate infine con le fragole intere precedentemente lasciate da parte.



### la variante: Bundt cake con fragole e rabarbaro

Per una versione più originale aggiungete all'impasto 150 g di rabarbaro in tocchetti.



# Plumcake fragole e menta



## ingredienti per 8 persone

farina 00 **200 g** - nocciole tritate **50 g** - zucchero di canna fine **180 g** - lievito in polvere per dolci **1 bustina** - uova **3** - fragole **250 g** - olio di semi di mais **70 ml** - yogurt alla fragola **125 g**

**Lavate**, pulite e tagliate in tocchetti le fragole poi mettetele da parte in una ciotola. Montate le uova con lo zucchero usando le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate l'olio e continuate a mescolare, incorporate lo yogurt e amalgamatelo al composto.

**Aggiungete**, poco alla volta, la farina setacciata con il lievito e sbattete fino a quando l'impasto sarà liscio e omogeneo.

**Unite** metà delle fragole in tocchetti, amalgamate con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

**Versate** l'impasto nello stampo da *plumcake* imburrato e infarinato, sistemate sulla superficie le altre fragole. Cuocete in forno preriscaldato a 170°C per circa 40 minuti, modalità statica. Verificate la cottura con uno stecchino: inseritelo nel *plumcake* ed estraetelo subito, se esce pulito e asciutto, la cottura è completata. Sfornate e lasciate raffreddare.



## Galette alle fragole



La galette des rois viene dalla Francia, dove è tradizionalmente farcita con crema frangipane

## ingredienti per 6 persone

pasta brisée dolce pronta (rotolo da **230 g**) **1** - fragole **400 g** - succo di **1 limone** - zucchero di canna **5 cucchiari**

**Tagliate** le fragole, mettetele in una ciotola insieme al succo di limone e allo zucchero e mescolate.

**Stendete** la pasta brisée su un foglio di carta forno del diametro di circa 24 cm.

**Scolate** le fragole conservando il liquido, e distribuitele sulla base dell'impasto lasciando liberi i bordi.

**Ripiegate** i bordi su sé stessi e spennellateli con il liquido delle fragole.

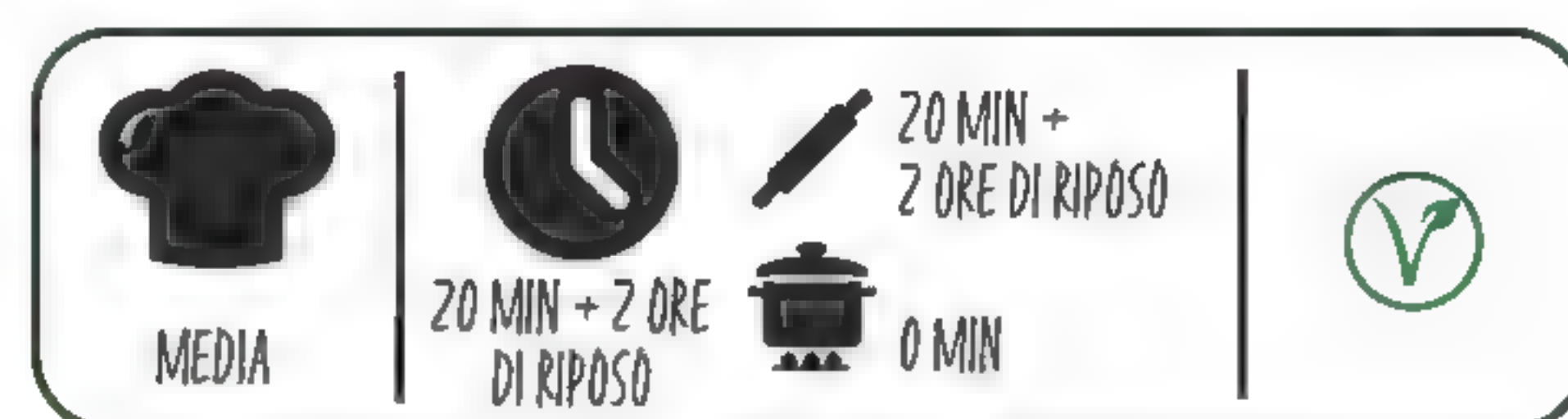
Cospargete con lo zucchero di canna.

**Cuocete** nel forno preriscaldato a 180 °C modalità statico per circa 45 minuti. Sfornate e fatela raffreddare prima di servire.



Cotto e  
< mangiato >

## Charlotte alle fragole



### ingredienti per 6 persone

#### per la charlotte

biscotti savoiardi **150 g** - mascarpone **80 g** - panna fresca **200 ml** - zucchero a velo **40 g** - bacca di vaniglia  $\frac{1}{2}$  - latte q.b. - fragole **200 g**

#### per la decorazione

panna fresca **150 ml** - fragole **50 g** - menta

**Montate** con lo sbattitore elettrico la panna insieme al mascarpone, ai semi di vaniglia e allo zucchero a velo fino a ottenere un composto spumoso. Ponetelo in frigorifero fino al momento di utilizzarlo.

**Inzuppate** velocemente i savoiardi nel latte e disponeteli, uno vicino all'altro, sulla base e sulle pareti di una tortiera dai bordi alti.

**Stendete** uno strato di crema al mascarpone, aggiungete un po' di fragole tagliate a dadini e ricoprite con altri savoiardi imbevuti nel latte.

Procedete in questo modo fino a esaurire tutti gli ingredienti, terminando con uno strato di savoiardi.

**Coprite** con la pellicola alimentare e ponete in frigorifero a riposare per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo, sformate la *charlotte* capovolgendola su un piatto da portata, e decoratela con la panna montata, fragole e foglioline di menta.

La *charlotte* è un dolce al cucchiaio di origine francese preparato con uno stampo cilindrico o a tronco di cono, che viene rivestito all'interno all'interno con savoiardi o pan di Spagna

## Crostata di fragole con crema alla vaniglia



### ingredienti per 6 persone

**per la frolla:** farina 00 **200 g** - zucchero semolato **180 g** - uova intere **3** - latte **100 ml** - olio di semi **100 ml** - lievito per dolci **1 bustina** - sale

**per la crema e la decorazione:** latte **500 ml** - tuorli **125 g** - zucchero semolato **125 g** - maizena **40 g** - scorza di **1** arancia - scorza di **1** limone - bacca di vaniglia **1** - fragole **500 g**

#### Per la frolla

**Sbattete** le uova con lo zucchero, poi versate il latte e l'olio di semi.

**Unite** la farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale. Versate il composto nello stampo per crostate morbide e cuocete a 170°C in modalità ventilata per 25 minuti.

#### Per la crema

**Scaldare** il latte con scorza di limone, arancia e i semi della bacca di vaniglia. Sbattete i tuorli con lo zucchero, poi unite la maizena.

**Versate** il latte caldo sul composto mescolate e rimettete sul fuoco, cuocendo la crema fino a quando inizia ad addensarsi. Versate la crema in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciatela raffreddare.

**Lavate** le fragole, frullatene 5 e tagliate a metà le restanti. Bagnate la base del dolce con le fragole frullate, versate uno strato di crema pasticcera e guarnite con le fragole tagliate a metà.





## Focaccine dolci



### ingredienti per 6 persone

preparato per *pan brioche* 500 g - acqua tiepida 200 g - lievito secco in polvere 1 bustina

**per lucidare:** tuorlo 1 - latte 2 cucchiai

**per il crumble:** burro 50 g - farina 00 50 g - zucchero semolato 50 g - farina di mandorle 50 g

**Impastate** in una scodella il preparato per pan brioche con il lievito e l'acqua, fino a ottenere un composto molto morbido e liscio.

**Coprite** la scodella con un panno umido e mettete l'impasto a lievitare per 30 minuti circa a temperatura ambiente.

**Suddividete** l'impasto in tante palline, in base alla dimensione che preferite. Schiacciate le palline con i polpastrelli delle mani e mettetele nuovamente a lievitare in una teglia foderata con carta forno, fino al raddoppio del volume.

**Tagliate** le fragole a fettine e preparate il crumble lavorando con le mani gli ingredienti fino a ottenere un composto sabbioso. Spennellate le focaccine con il tuorlo sbattuto insieme al latte, adagiate le fettine di fragole e il crumble. Infornate le focaccine a 180°C per 20 minuti circa, fino a doratura.



## Torta rovesciata alle fragole



### ingredienti per 6 persone

#### per la frolla

farina 00 150 g - farina integrale 70 g - uova 2 - zucchero di canna 80 g - olio di semi 50 ml - yogurt alla fragola 125 g - lievito in polvere per dolci 8 g - latte di soia 50 ml - fragole 110 g

#### per lo sciroppo

zucchero di canna 6 cucchiaini - acqua 3 cucchiaini - panna liquida 2 cucchiaini

**Sbattete** con una frusta le uova con lo zucchero di canna in una ciotola.

**Aggiungete** l'olio, lo yogurt e il latte, unite le farine setacciate, il lievito e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

**Ponete** lo zucchero e l'acqua in un pentolino sul fuoco, quando lo zucchero si sarà sciolto togliete dal fuoco e aggiungete la panna liquida tiepida, o a temperatura ambiente, e mescolate.

**Prendete** una tortiera di 22 cm di diametro e rivestite la base con la carta forno.

**Colate** lo sciroppo sulla base e sistemate le fragole tagliate in pezzetti.

Versate l'impasto nella tortiera e cuocete nel forno preriscaldato a 180° C per circa 35 minuti.



## I SEGRETI PER NON FAR IMPAZZIRE LA MAIONESE:

- ✓ **OGNI INGREDIENTE DEVE ESSERE A TEMPERATURA AMBIENTE, USATO NEL MODO CORRETTO E AL TEMPO GIUSTO**
- ✓ **LE UOVA DEVONO ESSERE FREDDESSIME**
- ✓ **L'OLIO DEVE ESSERE INCORPORATO CON LENTEZZA, A FILO A MANO O ELETTRICA, COME V'AGGRADA**
- ✓ **BISOGNA UTILIZZARE LA FRUSTA MANTENENDO SEMPRE LO STESSO RITMO SENZA MAI INVERTIRE LA DIREZIONE CON CUI SI MESCOLA PER EMULSIONARE AL MEGLIO LA MAIONESE**

# CLASSICA

|||||

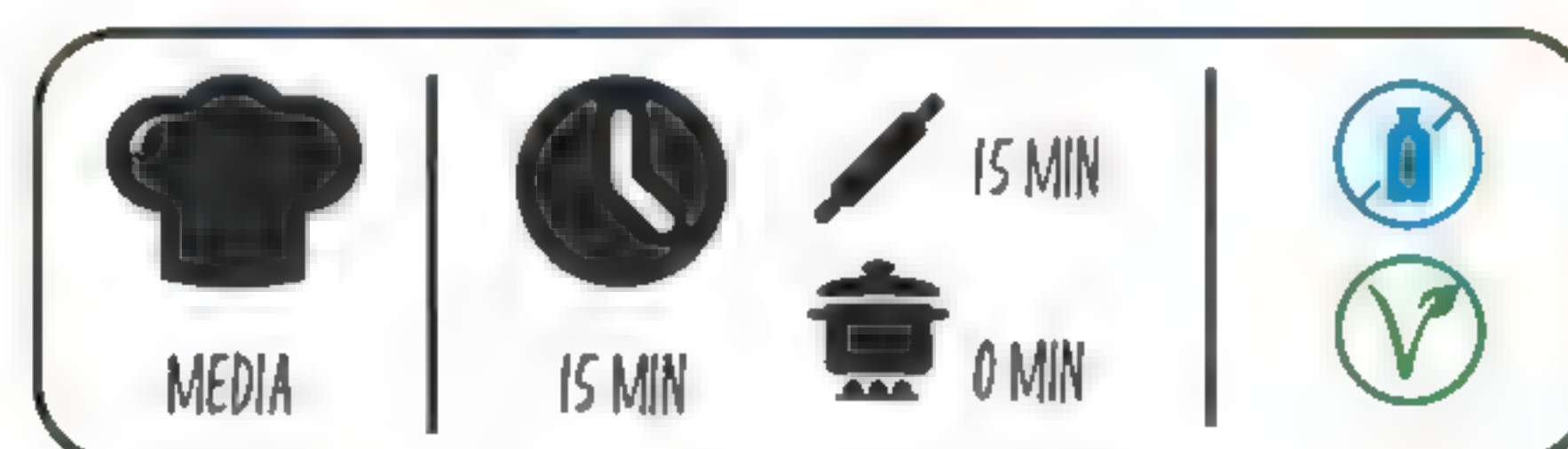
con

# Brio

## La maionese

Una selezione di varianti della  
più classica delle salse, per arricchire  
i vostri piatti con un accompagnamento  
vellutato e insolito

## Salsa Remoulade



La salsa *remoulade* è una preparazione base della cucina francese. Si tratta di una maionese arricchita da capperi, cetriolini, prezzemolo e un po' di senape

### ingredienti per 4 persone

uovo **1** - olio di semi di girasole **200 ml** - spicchio d'aglio **1** - aceto di vino bianco **1 cucchiaino** - capperi dissalati **40 g** - cetriolini sott'aceto **40 g** - prezzemolo fresco - senape **1 cucchiaino**

**Sgusciate** il tuorlo d'uovo in una ciotola, insaporite con un pizzico di sale. Sbattete con una frusta a mano o elettrica, e versate l'olio a filo sempre mescolando.

**Versate** l'aceto e quando la salsa sarà montata, completate con i capperi dissalati, i cetriolini sgocciolati e il prezzemolo, il tutto tritato finemente.

**Unite** anche la senape e mescolate bene. Sbucciate lo spicchio d'aglio e strofinatelo nella ciotola che userete per servire la salsa, trasferitevi la salsa remoulade, e servite.

### CONSIGLI DI UTILIZZO

Salsa adatta ad accompagnare sia piatti di carne sia di pesce, come quelli al cartoccio. Ottima anche per accompagnare verdure bollite.



## Maionese al basilico



### ingredienti per 4 persone

tuorli 3 - basilico 1 mazzo - limone ½ - olio E.V.O. 200 ml - sale

**Sfogliate** un mazzo di basilico e sbianchitelo in acqua bollente per 1 minuto.

**Fatelo** raffreddare in acqua e ghiaccio, scolatelo e frullatelo con l'olio e un pizzico di sale, utilizzando un mixer a immersione.

**Frullate** a parte i tuorli con un pizzico di sale e aggiungete il composto di olio e basilico, a filo, poco alla volta. Quando la maionese avrà raggiunto la giusta consistenza completate con il succo di limone.

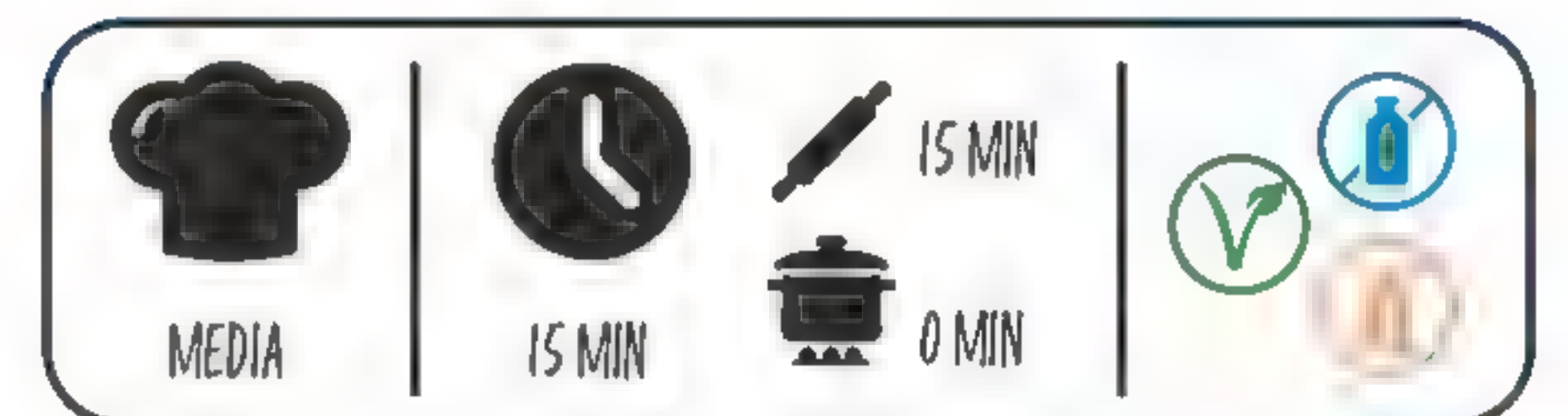


### CONSIGLI DI UTILIZZO

Perfetta per accompagnare ricette a base di pesce o frittura



## Maionese allo zafferano



### ingredienti per 1 persone

tuorlo 1 - succo di limone o aceto 1-2 cucchiaini - sale 1 cucchiaino - zafferano 1 cucchiaino in polvere - olio di semi 200 ml

**Mescolate** in una ciotola il sale con il succo di limone o l'aceto. **Aggiungete** il tuorlo e sbattete bene con una frusta elettrica o a mano.

**Unite** anche lo zafferano e versate l'olio a filo, sempre sbattendo con la frusta. Potete anche usare il minipimer.

**Conservate** la maionese in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

## Salsa Andalusa



### ingredienti per 4 persone

maionese 100 g - passata di pomodori 3 cucchiai - peperoncino secco tritato 1 cucchiaino - peperone verde ½

**Ponete** la maionese in una terrina, aggiungete la passata di pomodoro e amalgamate fino a ottenere una salsa omogenea.

**Tagliate** il peperone crudo in piccoli pezzi, e aggiungetelo alla salsa insieme al peperoncino.

**Amalgamate** e concludete con un pizzico di sale.

Se la passata di pomodoro è troppo liquida sostituirla con il concentrato di pomodoro diminuendo un pochino la dose



### CONSIGLI DI UTILIZZO

Uno degli accostamenti più utilizzati di questa salsa è con le sarde, ma accompagna anche i pesci dal sapore più delicato o arrosti di carne.



**Cotto e  
<mangiato>**

## Maionese con uova sode



### ingredienti per 4 persone

uova fresche **6** - olio E.V.O. **420 ml** - sale q.b. - aceto di vino bianco o succo di limone **2 cucchiaini**

**Immergete** le uova a temperatura ambiente in un pentolino pieno d'acqua e portatelo a ebollizione. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 10 minuti.

Passate le uova sotto l'acqua fredda per interrompere la cottura.

**Sgusciate** le uova, tagliatele a metà per il lungo e prelevate il tuorlo con un cucchiaino.

Frullate i tuorli con un pizzico di sale, due cucchiaini di aceto o succo di limone e l'olio versato a filo fino a ottenere una salsa cremosa e densa.

**Conservate** la maionese con uova sode in frigorifero fino al momento di utilizzarla.



### La variante:

#### Maionese al Curry

Insieme a sale, aceto e succo di limone, prima di versare a filo l'olio, aggiungete alla maionese 1 cucchiaino di curry in polvere e 1 cucchiaino di senape.

### CONSIGLI DI UTILIZZO

Ottima per farcire hamburger, hotdog, tramezzini, in accompagnamento alle patatine fritte e al forno, ma anche per rendere cremose insalate fredde di cereali, riso e verdure.



## Salsa aioli



### ingredienti per 4 persone

aglio **5 spicchi** - tuorli **3** - sale - olio E.V.O. **350 ml** - prezzemolo

**Rassodate** un uovo in acqua bollente per circa 8-10 minuti. Separate il tuorlo e sminuzzatelo, conservate l'albume da gustare in seguito farcito con la salsa aioli. Spremete il limone, filtrate il succo e tenetelo da parte. Sbucciate gli spicchi dell'aglio, privateli del germoglio interno e pestateli insieme al sale in un mortaio fino a ottenere un composto denso. Trasferite la crema di aglio nel frullatore, aggiungete i tuorli rimanenti.

**Azionate** il frullatore a velocità minima e unite l'olio a filo fino a quando otterrete una salsa densa. Spegnete il frullatore, aggiungete 1 o 2 cucchiaini di succo di limone e il tuorlo precedentemente sminuzzato e messo da parte. Aggiungete un ciuffo di prezzemolo spezzettato. Azionate per pochi secondi il frullatore, aggiustate di sale.

**Trasferite** la salsa in una ciotola, copritela con pellicola e conservatela in frigorifero.

### CONSIGLI DI UTILIZZO

La salsa aioli, tipica della Provenza, è perfetta per insaporire i crostini di pane, per arricchire la verdura e per condire i piatti di pesce.





# ALIMENTIAMO LA **SOLIDARIETÀ**

## DIARIO DI UNA QUARANTENA SOLIDALE TRA SPORT E CUCINA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Un racconto che sostiene l'impegno sociale, alimenta una cultura  
contro lo spreco e insegna ricette buone e semplici.



### MODALITÀ D'ACQUISTO:

Il libro può essere acquistato in tutte le librerie italiane, sul sito dell'editore [www.rubbettinoeditore.it](http://www.rubbettinoeditore.it)  
e su tutti gli store on line.

Iniziativa promossa dalla **U.S. VIBONESE CALCIO**

[marketing@usvibonesecalcio.com](mailto:marketing@usvibonesecalcio.com) | Tel. 0963 44 753 | [www.usvibonesecalcio.com](http://www.usvibonesecalcio.com)



[www.alimentiamolasolidarieta.it](http://www.alimentiamolasolidarieta.it)



# RICETTA ILLUSTRATA *Step by Step*

## *Il risotto di Milano*

La versione tradizionale  
accanto a una variante  
"di recupero" di un grande  
classico, illustrate  
passo dopo passo

### RISOTTO GIALLO ALLA MILANESE



#### INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

riso carnaroli 350 g  
cipolla bianca 25 g  
burro 100 g  
Grana Padano 100 g  
midollo di bue 100 g  
vino bianco secco 1 dl  
brodo di carne 1,25 l  
pistilli di zafferano 1 g



"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO



**Tritate** finemente la cipolla. Fate rosolare il midollo di bue con la cipolla tritata.



**Unite** il riso e fatelo tostare dolcemente per due minuti.

### *chef Claudio Sadler*

Milanese di nascita e per spirito, classe 1956, Claudio Sadler, una volta terminati gli studi all'istituto alberghiero, inizia la sua carriera nella ristorazione aprendo a Pavia la Locanda Vecchia Pavia.

Debutta a Milano nel 1986, quando apre l'Osteria di Porta Cicca in Ripa di Porta Ticinese, dove, nel 1991, viene insignito della sua prima Stella Michelin. Nel 1996 lo Chef porta la cultura culinaria italiana a Tokyo dove viene aperto un ristorante che porta l'insegna Sadler; l'esperienza viene doppiata nel 2008 a Pechino dove, in piazza Tienanmen, apre il suo ristorante con due collaboratori. Nel 2007 Sadler si trasferisce in via Ascanio Sforza 77, a breve distanza dal precedente locale, dove apre il ristorante stellato affiancato da Chic'n Quick Trattoria Moderna. Il 7 dicembre 2018 lo Chef Sadler è stato insignito dell'Ambrogino d'oro dal Comune di Milano.





**Bagnate** con il vino bianco.



**Lasciate** evaporare, e allungate con il brodo.



**Colorate** con metà dei pistilli di zafferano, continuare la cottura per un totale di quindici minuti. A fine cottura unite il rimanente zafferano.



**Mantecate** con il burro e il Grana Padano grattugiato.



Il risotto giallo alla milanese nasce proprio al Duomo. Quando i pittori del Duomo facevano la loro pausa pranzo, cucinavano un risotto bianco. Un giorno cadde nel piatto della polvere di zafferano, che utilizzavano per dipingere, e si accorsero che era molto più buono!



## PER IL RISOTTO AL SALTO ↷



**Fate** stufare uno scalogno tritato con poco olio e un cucchiaino di acqua.



**Aggiungete** il riso e lo zafferano in pistilli, quindi bagnate con il brodo di carne.



**Fate** cuocere per 10 minuti aggiungendo brodo all'occorrenza, tenete il riso al dente e poco cremoso, mantecate con pochissimo burro fresco e del Grana Padano grattugiato. Aggiungete un tuorlo d'uovo e quindi fate raffreddare in frigorifero.



**Formate** delle pallottole di circa 200 g di peso.



Se avete risotto alla Milanese, potete cominciare da qui la vostra ricetta



**Schiacciatele** in una formina di 13 cm di diametro uniformando lo spessore e utilizzando la carta forno. Conservate in frigorifero per far indurire il tutto, oppure congelatelo.



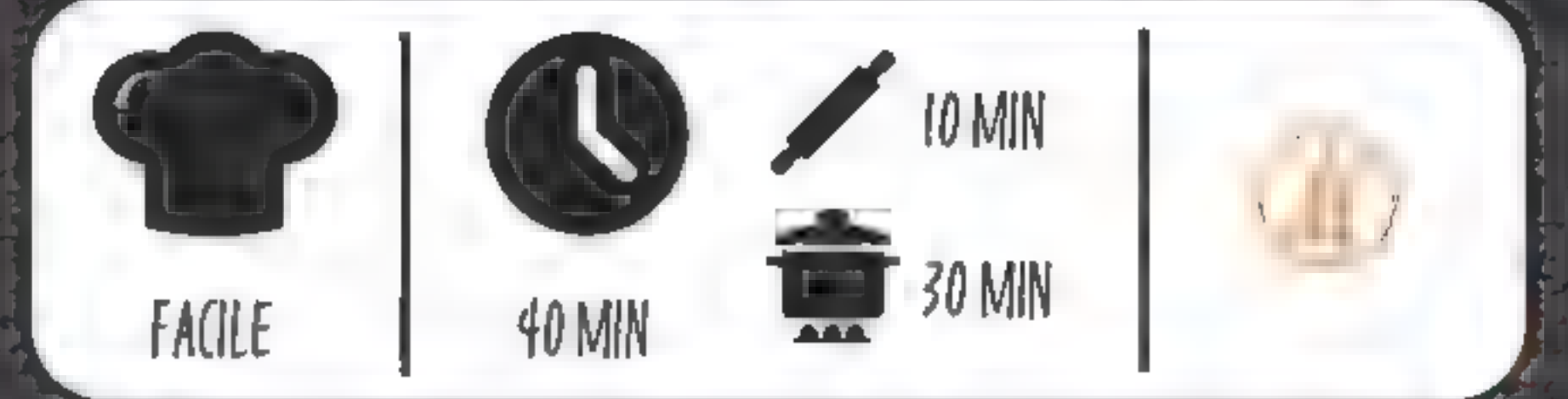


**Cuocete** a 60°C per 18 minuti nel Bimby (o thermomix) la panna con il Grana Padano. A fine cottura aggiungete la xantana. Scaldate una padella antiaderente, aggiungete il burro chiarificato, arrostite il riso e doratelo bene da ambo i lati.



**Asciugatelo** con un canovaccio e servite accompagnandolo con la crema di Grana Padano e, se volete, con una dadolata di carota e sedano croccanti.

## RISOTTO AL SALTO con crema di Grana Padano 27 mesi riserva



### INGREDIENTI PER 10 PERSONE

riso Carnaroli 600 g  
scalogno 40 g  
zafferano in pistilli 2 g  
brodo di carne 3 l  
burro fresco 60 g  
Grana Padano 27 mesi riserva 80 g  
burro chiarificato 100 g

### PER LA CREMA DI GRANA PADANO 27 MESI RISERVA

Grana Padano 250 g  
panna 500 g  
xantana q.b



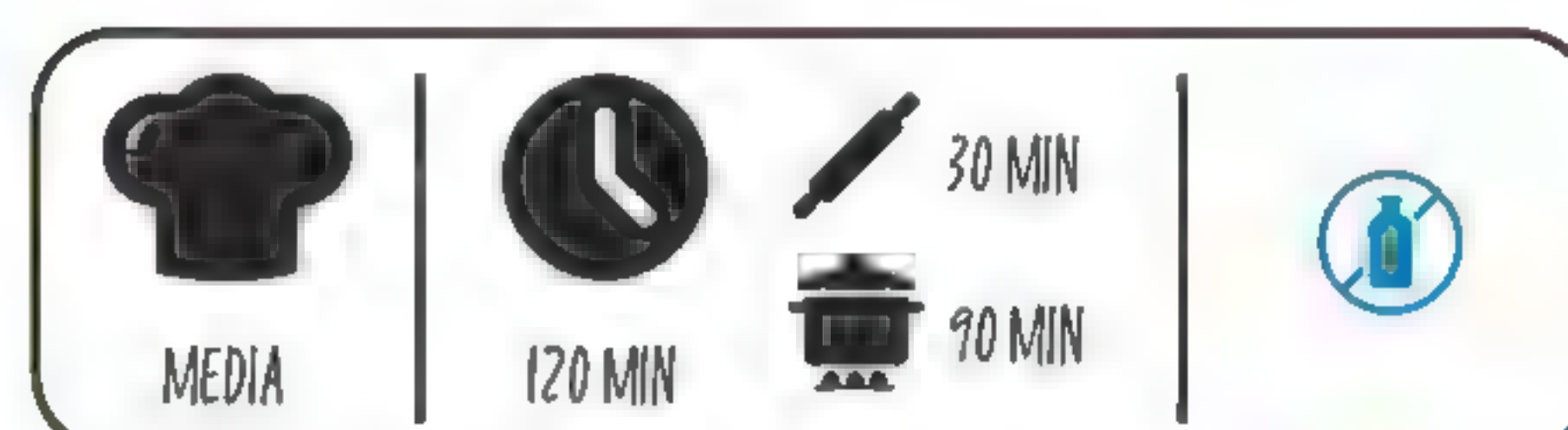


Cotto e  
< mangiato >

# Tecniche in cucina

## TASCA DI VITELLO ripiena

**Spesso contraddistinta  
dalla forma triangolare,  
si presta a ospitare golose  
farciture in grado di arricchire  
arrosti, bolliti e polpettoni**



### ingredienti per 4/6 persone

#### per la carne

tasca di vitello 600 g  
carota 1  
cipolla 1  
sedano 1 costa  
vino bianco 70 ml  
acqua calda 120 ml  
olio E.V.O. 20 ml  
rosmarino 1 rametto  
sale  
pepe

#### per il ripieno

spinaci 130 g  
Grana Padano grattugiato 30 g  
mollica di pane 20 g  
prosciutto cotto 80 g  
uova 1  
aglio 1 spicchio  
olio E.V.O.  
sale  
pepe



Per realizzare la tasca ripiena, il taglio di carne solitamente utilizzato è lo spinacino (oltre alla punta di petto), un taglio di seconda categoria del quarto posteriore, situato sotto al noce, contraddistinto da una carne spessa che presenta filamenti di grasso. La tasca di vitello ripiena dà il meglio se cotta a basse temperature





**Preparate** la farcitura: lavate gli spinaci, fateli sgocciolare e cuoceteli a fiamma bassa per 4-5 minuti in una padella oleata con uno spicchio d'aglio. Controllate che gli spinaci siano morbidi, eliminate l'aglio, scolateli e lasciateli raffreddare.



**Frullate** la mollica di pane con il mixer e mettetela da parte. Riducete in pezzetti il prosciutto cotto e frullatelo. Tritate gli spinaci freddi con un coltello.



**Unite** nel mixer gli spinaci tritati, il Grana Padano grattugiato, la mollica di pane frullata, il prosciutto cotto tritato e l'uovo. Salate, pepate e mixate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.



**Preparate** la carne: prendete lo spinacino e incidete con un coltello la parte centrale fino a ricavare una vera e propria tasca. Non eliminate l'eventuale presenza di grasso sulla superficie della carne, renderà più tenero l'arrosto. Riempite la tasca con il ripieno preparato e cucite la carne in corrispondenza del taglio con lo spago da cucina per evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura. Legate la carne con lo spago, stringendo abbastanza forte da mantenerla compatta.




**Lavate** e mondate il sedano, la cipolla, la carota e affettateli. Versate 30 ml di olio in un tegame capiente, adagiateci sopra la carne ripiena e fatela rosolare per qualche minuto su entrambi i lati. Unite le verdure affettate, poi alzate la fiamma e sfumate con il vino. Versate l'acqua calda nel tegame, adagiate 1 rametto di rosmarino sulla superficie della tasca, coprite e cuocete a fiamma bassa per almeno 1 ora e 20 minuti. Girate la tasca di tanto in tanto irrorandola con il liquido di cottura. Se la carne tende ad asciugarsi troppo, aggiungete qualche mestolo di acqua calda.



**Controllate** che la carne sia cotta, verificando la temperatura con il termometro da cucina: la carne è cotta se la sua temperatura al cuore è tra i 68°C e i 70°C. Eliminate il rametto di rosmarino e frullate il fondo di cottura per ottenere una salsina omogenea. Prelevate la tasca di vitello ripiena, eliminate lo spago, tagliatela a fette e servitela calda, cospargendola con la salsina ottenuta.



# Il posto ideale in cui creare è la tua cucina!



**TERMOZETA®**

Accanto a te,  
**ogni giorno**



Originali  
**Cotto e  
<mangiato>**

COTTO E MANGIATO® su licenza RTI-MEDIASET S.P.A.



[termozeta\\_official](https://www.instagram.com/termozeta_official)



[@termozeta](https://www.facebook.com/termozeta)

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)



# Gli indispensabili



## MAIDIRE PIC-NIC

La Redoute propone un cestino in resina, scenografico e vintage, per il tuo pranzo nel cuore della natura, con le stoviglie (piatti, coltelli, cucchiaini e apribottiglie) e un vaso isotermico.  
[www.laredoute.it](http://www.laredoute.it)



## ALLA GIUSTA TEMPERATURA

Bibite fresche, succhi, mini-bottiglie di vino: tutto rimane fresco con la pratica borsa frigo proposta da Guzzini, disponibile in vari colori.  
[www.fratelliguzzini.com/shop](http://www.fratelliguzzini.com/shop)



## PIC-NIC (QUASI) TASCABILE

Contenitore pieghevole e pratico, bicolore, proposto da Dmail, un'idea salvaspazio. Grazie al suo inserto termico mantiene cibi e bevande alla temperatura ideale.  
[www.dmail.it](http://www.dmail.it)



## PER RIPORRE I CIBI

Bormioli presenta questi contenitori pratici e comodi per il pic-nic o per portare il pranzo in ufficio. Adatti al microonde, alla lavastoviglie e al congelatore, sono realizzati in vetro, mentre la capsula azzurra è in polietilene.  
[www.bormiolirocco.com](http://www.bormiolirocco.com)

L'alleato  
in cucina

## IL FORNO FULLSTEAM DI NEFF



NEFF, leader europeo per gli elettrodomestici a incasso da oltre 140 anni, ha progettato FullSteam, il forno 3 in 1 che unisce in un unico elettrodomestico le prestazioni di un forno tradizionale con quelle di un forno a vapore grazie alla funzione Sous-Vide, e permette agli alimenti di ricevere l'umidità ideale per piatti croccanti fuori, ma teneri e succulenti all'interno. Tra i mille talenti del forno FullSteam, anche l'esclusivo sistema Slide&Hide® brevettato da NEFF, che fa slittare la porta all'interno della cavità del forno, facendola scomparire completamente ed evitando ostacoli in cucina. Il forno FullSteam NEFF è anche connesso grazie a Home Connect che permette a tutti gli appassionati di cucina di non distogliere l'attenzione dalla ricetta grazie all'App che consente di selezionare da remoto il programma di cottura desiderato o di preriscaldare il forno ancor prima di essere a casa.





Cotto e  
<mangiato>

MENU A  
15 EURO

# +gusto -spesa

UN GRANDE CLASSICO DEI PRIMI PIATTI, UNA FRITTATA SALUTARE,  
UN CONTORNO GREEN E FRITTELLE LEGGERE



## Frittata porri e cipolle



### ingredienti per 4 persone

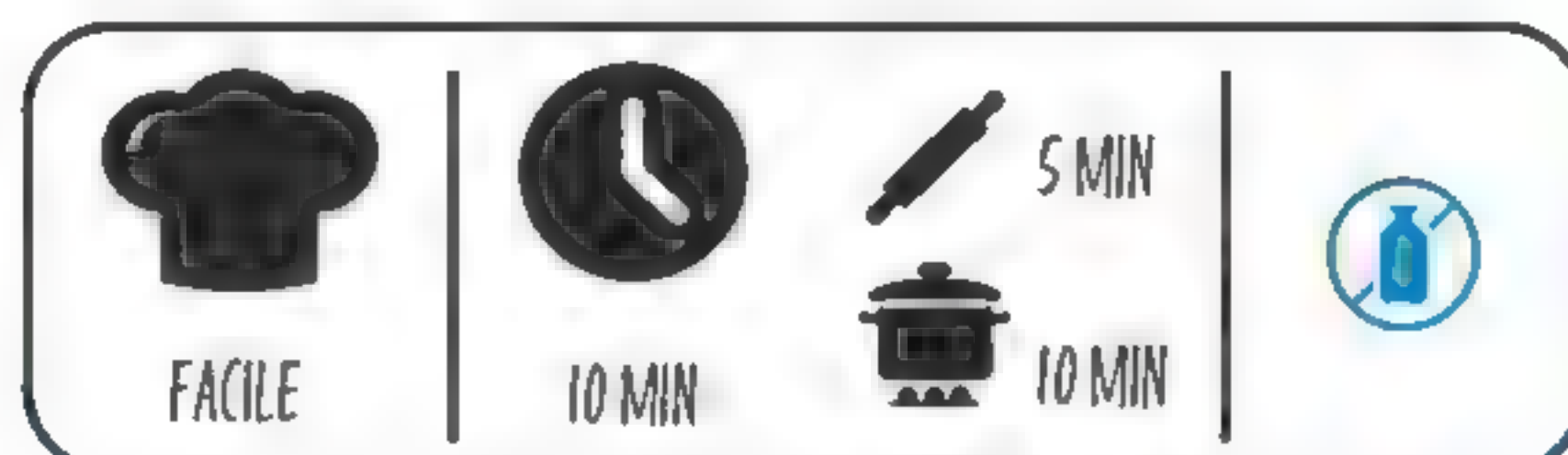
uova 8 - porro 2 - cipolla 1 - olio E.V.O. - sale - pepe - prezzemolo

**Sbucciate** e tritate la cipolla, fatela appassire in una padella antiaderente con un filo d'olio per 2-3 minuti. Lavate e pulite i porri, tagliateli a rondelle e aggiungeteli alla cipolla, lasciando cuocere per circa 3-4 minuti.

**Sbattete** le uova in un recipiente utilizzando una forchetta. Salate il composto aggiungendo anche una macinata di pepe e continuando a sbattere con la forchetta per 1 minuto.

**Versate** il composto di uova nella padella con cipolla e porri distribuendolo in modo uniforme. Lasciate cuocere per circa 5 minuti, quindi girate la frittata facendo cuocere anche l'altro lato per 5 minuti. Guarnite con qualche foglia di prezzemolo fresco e servite la frittata calda.

## Spaghetti cacio e pepe



### ingredienti per 4 persone

spaghetti 350 g - pecorino romano 200 g - sale - pepe nero in grani

**Mettete** a bollire l'acqua in una pentola. Grattugiate il pecorino romano in una ciotola aggiungendo una leggera macinata di pepe nero.

**Salate** l'acqua in ebollizione, versate gli spaghetti e cuoceteli molto al dente. In una padella dai bordi alti aggiungete un po' di acqua di cottura e una macinata di pepe nero. Prelevate altra acqua di cottura e versatela nella ciotola del pecorino, mescolando per ottenere un composto omogeneo.

**Scolate** gli spaghetti direttamente nella padella e saltate a fiamma vivace per circa 1 minuto, spegnete il fuoco, aggiungete la crema di pecorino e mantecate gli spaghetti con una spolverata di pecorino e altro pepe nero, aiutandovi se necessario con altra acqua di cottura. Servite subito.



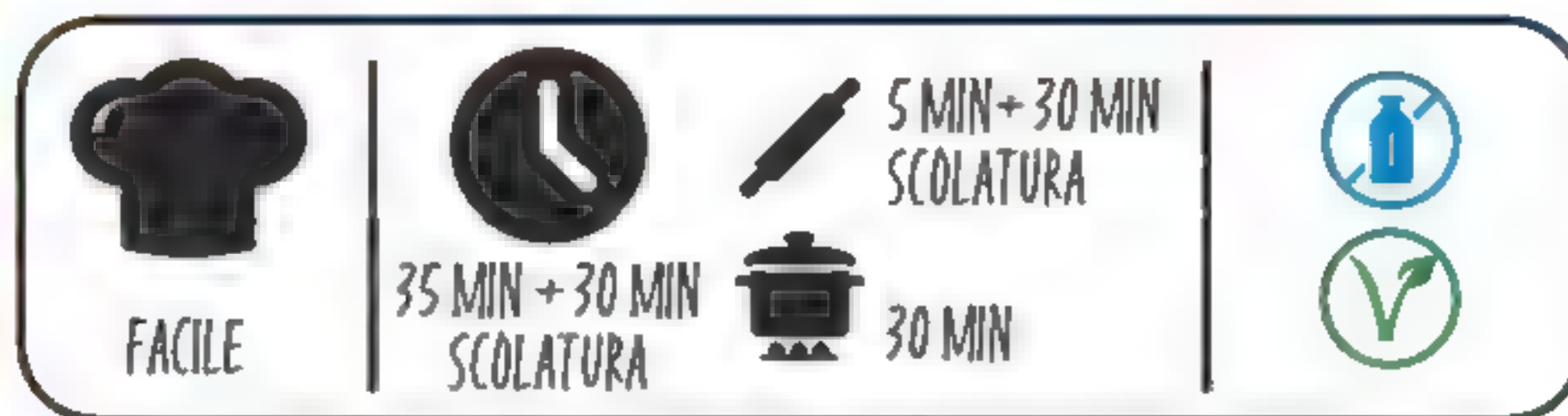
### la variante: con i carciofi fritti

Friggete i carciofi tagliati a fettine sottilissime fino a quando non saranno dorati e croccanti, e aggiungeteli agli spaghetti cacio e pepe prima di servire, per un mix di sapori ancora più intrigante.





# Melanzane gratinate



## ingredienti per 4 persone

melanzane **800 g** - Parmigiano Reggiano **120 g** - pangrattato **150 g** - uova **2** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

**Lavate** le melanzane, mondatele e tagliatele a fette spesse almeno 1 cm. Ponete le fette di melanzana in uno scolapasta, spolveratele con del sale grosso e fatele spurgare per almeno 30 minuti. Sciacquatele sotto l'acqua corrente e strizzatele delicatamente per togliere il liquido in eccesso.

**Lavate**, asciugate e tritate finemente il prezzemolo. Rompete le uova in una ciotola aggiungete un filo di acqua e sbattete con una forchetta. Distribuite in un'altra ciotola il pangrattato, il prezzemolo tritato, il Parmigiano Reggiano. Aggiungete sale e pepe e mescolate tutti gli ingredienti.

**Prendete** le fette di melanzane e, una per volta, passatele prima nelle uova sbattute e poi nel composto di pangrattato. Preriscaldate il forno a 180°C e ungete una teglia. Disponete le fette di melanzana sulla teglia senza sovrapporle. Cuocete in forno per 20 minuti, quindi girate le fette e cuocete per altri 10 minuti. Controllate che le melanzane abbiano raggiunto una doratura perfetta e servitele con una spolverata di prezzemolo.



# Frittelle di mele



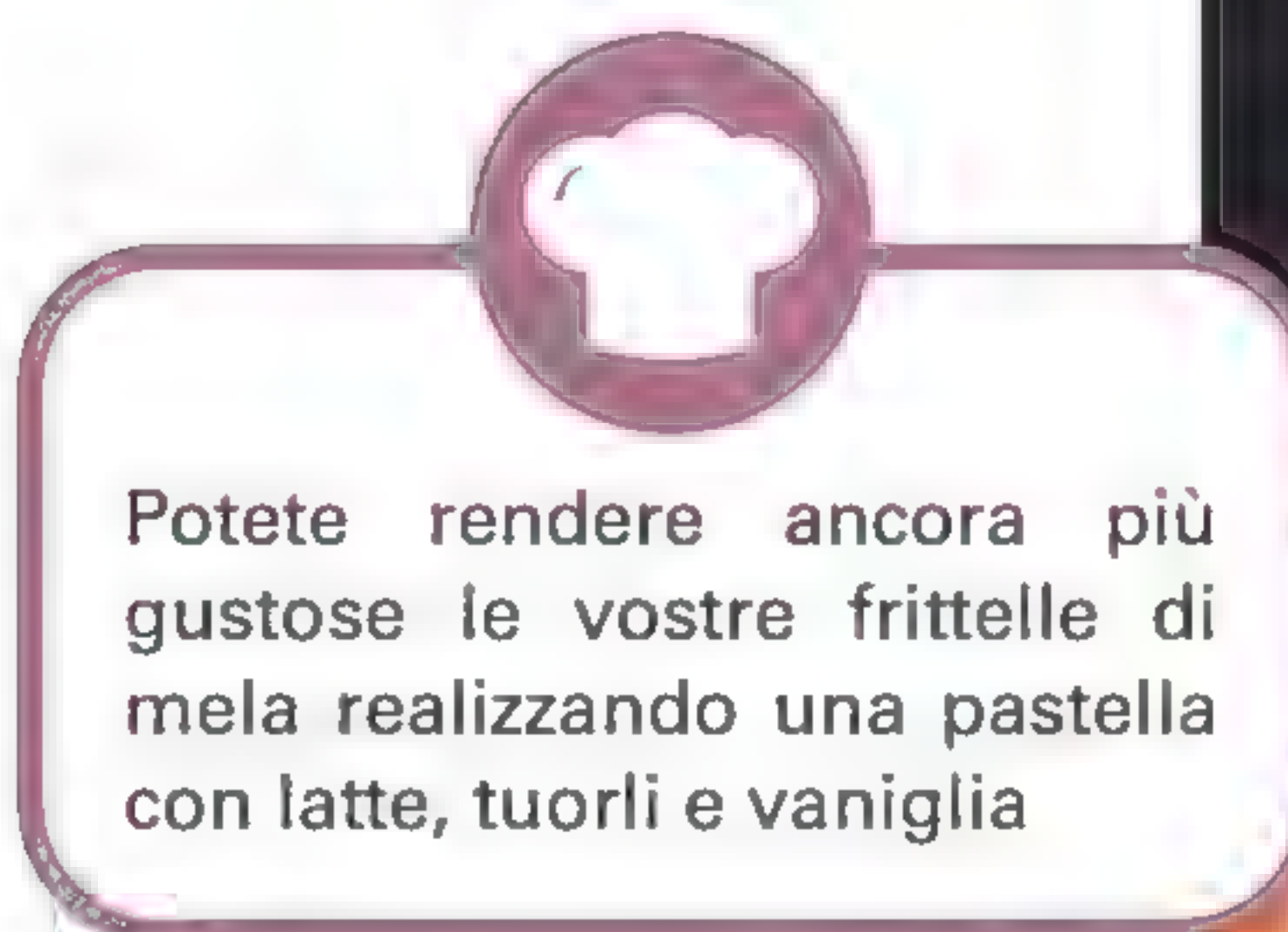
## ingredienti per 4 persone

mela golden **4** - farina 00 **180 g** - acqua frizzante **180 ml** - limone **1** - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - lievito per dolci **5 g** - olio di semi di arachide **1 l** - sale - zucchero a velo

**Preparate** la pastella semplice: setacciate la farina in una ciotola, aggiungete l'olio e mescolate con una forchetta. Unite l'acqua frizzante fredda, il lievito e un pizzico di sale e lavorate con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo e non denso.

**Lavate** le mele, sbucciatele ed estraete il torsolo. Tagliate le mele a fette dello spessore di circa 1 cm e bagnatele con il succo di limone per non farle annerire.

**Versate** l'olio di semi in un tegame e portatelo alla temperatura di 170°C monitorando con un termometro da cucina. Prendete le fette di mela, immergetele una alla volta nella pastella e iniziate a friggerle (2 alla volta). Fate dorare le frittelle di mele e servitele tiepide o fredde con una spolverata di zucchero a velo.





Dal programma di successo di **\*5**



**OGNI MESE UN VIAGGIO SPETTACOLARE  
ALLA SCOPERTA DELLE ECCELLENZE ITALIANE**





# In Vino Veritas

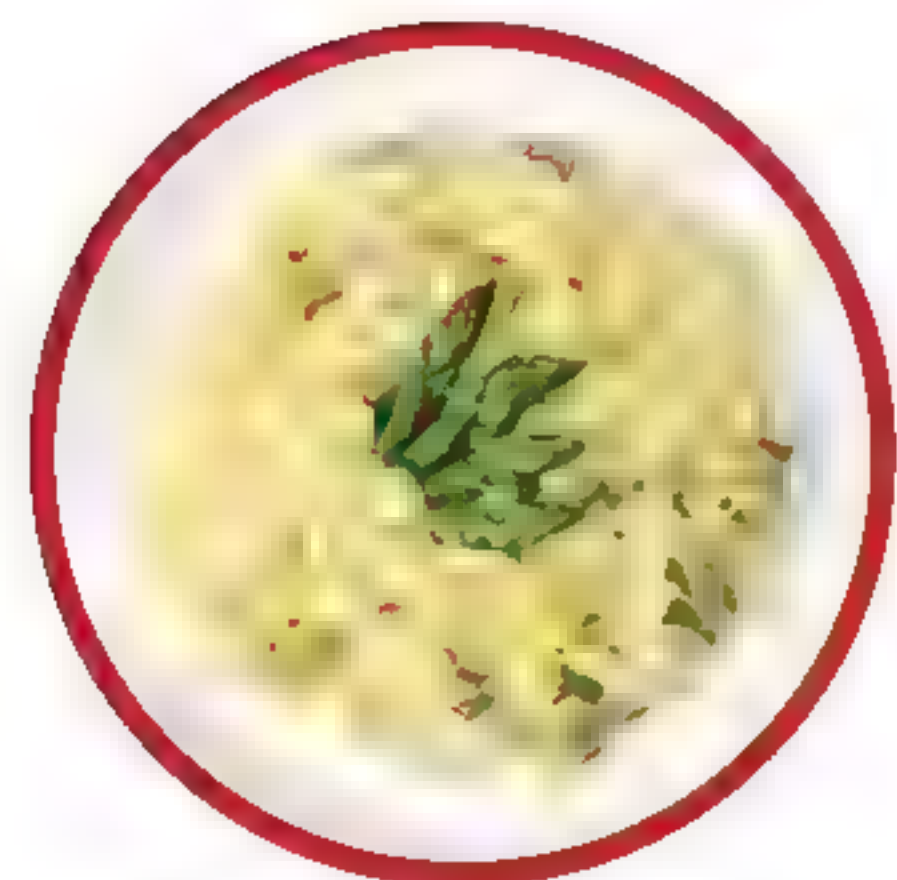
## SAUVIGNON, il bianco "selvaggio" che gira il mondo

**Le sue origini sono francesi, è infatti originario della Valle della Loira, ma è ormai un nobile cosmopolita che parla, con accenti diversi, ma con tono sempre inconfondibile, la lingua dei grandi vini internazionali**

Nato molti secoli fa, presumibilmente tra Sancerre e Pouilly-sur-Loire al centro della Francia, questo vitigno a bacca bianca dal nome e dal carattere un po' *sauvage* ha iniziato i suoi viaggi per il mondo dalla zona di Bordeaux dove, dopo un matrimonio con il Cabernet Franc che ha generato il Cabernet-Sauvignon, si è installato nella zona di Sauterne, dove ancor oggi entra (insieme a Muscadelle e Semillon) nella composizione del più famoso vino passito muffato (cioè ricavato da acini volutamente lasciati aggredire dalla muffa nobile Botrytis Cinerea) al mondo.

Ma il Sauvignon, insieme a pochi altri vitigni internazionali di origine francese, si è adattato molto bene in diverse zone del mondo: Nuova Zelanda, Australia, Sudafrica, California, Cile, Argentina e, per nostra fortuna, Italia. Pur essendo coltivato quasi in tutte le regioni, da noi il Sauvignon parla con un forte accento del Nord Est: i vini Sauvignon più significativi sono prodotti prevalentemente in Friuli, Trentino Alto Adige e Veneto.

A seconda del clima e del livello di maturazione, le uve di questo vitigno possono accentuare nel vino i sentori erbacei (salvia, timo, ortica, foglia di pomodoro, muschio, asparago) oppure di frutta fresca (uva spina, lime e pompelmo). Il corredo olfattivo del Sauvignon ruota attorno a composti chimici chiamati metossipirazine. Presenti in quest'uva, conferiscono al vino le note erbacee e sono influenzati dal clima, dalla luce solare e dai tempi di raccolta delle uve. Spesso si fa riferimento al termine "pipì di gatto" per descrivere la nota aromatica tipica di alcuni Sauvignon, non sarà elegante, ma rende bene l'idea. Sono peraltro vini di pronto consumo in cui non si fa normalmente uso di legno per non snaturare il tipico bouquet del vino che punta forte su aromaticità, freschezza e mineralità. Il Sauvignon è un vino particolarmente versatile negli abbinamenti, sposandosi molto bene con una grande varietà di cibi, dal prosciutto al pesce, ai crostacei e ai molluschi. Ottimo peraltro anche con piatti freddi a base di verdure, uova e formaggi freschi di capra. L'abbinamento del cuore? Con il risotto agli asparagi!



♥ **Perfetto con**  
**Risotto agli**  
**asparagi**



♥ **Perfetto con**  
**Piatti di pesce,**  
**crostacei e**  
**molluschi**



♥ **Perfetto con**  
**Piatti a base**  
**di verdure**



di **Silvio Carini**

## VULCAIA SAUVIGNON, INAMA Sauvignon del Veneto I.G.T.

**Provenienza:** Monteforte d'Alpone e Soave (Monte Foscario), San Bonifacio (VR)

**Varietà delle uve:** Sauvignon 100%

**Colore:** giallo intenso

**Caratteristiche organolettiche:**

Naso di agrumi e fiori dolci, al palato minerale con frutta secca ed agrumi.

Per il suolo vulcanico in cui sono state impiantate le viti, il Vulcaia risulta essere una particolare espressione del Sauvignon.

**Temperatura di servizio:** 8-10°C



### PIERE SAUVIGNON DI VIE DI ROMANS

Caposaldo dell'azienda vitivinicola friulana, un vino dalla beva piacevole e morbida con una grande capacità espressiva. Ottenuto dalla vinificazione in purezza di uve Sauvignon, viene fatto affinare per otto mesi in vasche d'acciaio e affinato per altri dieci mesi in bottiglia, per permettere a questo bianco di sigillare tutti i propri sentori aromatici.

### SAUVIGNON DI CANTINA KALTERN

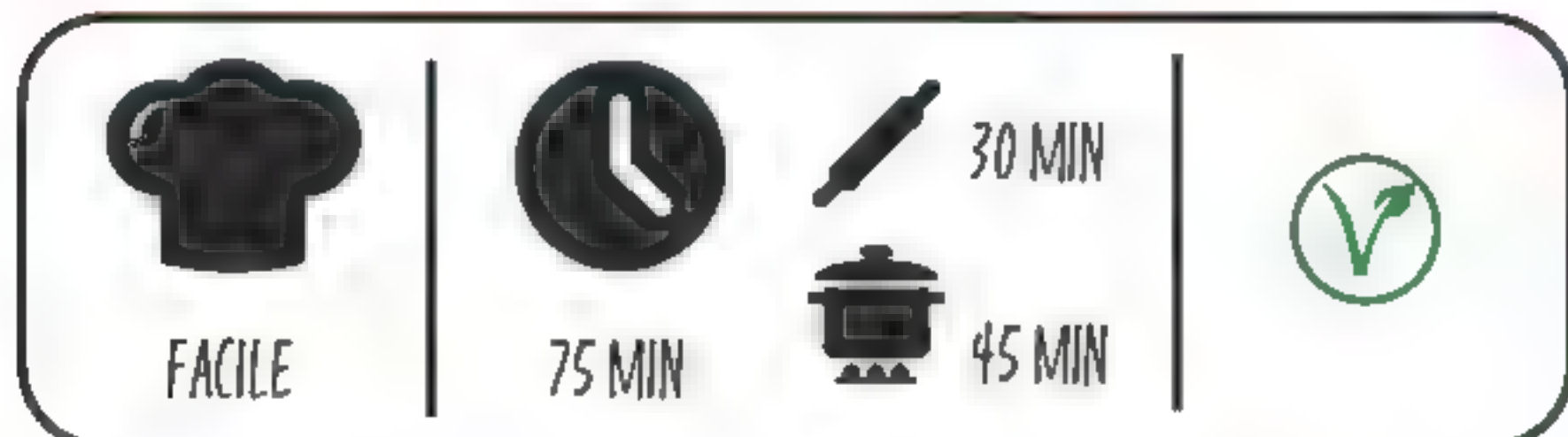
Colore giallo paglierino, al naso colpiscono le fresche note di sambuco e uva spina che si uniscono alle sensazioni della frutta esotica e croccante al palato: questo Sauvignon prodotto da una delle più importanti cantine dell'Alto Adige, si sposa bene con gli asparagi, le verdure alla griglia, con il pesce e con il formaggio caprino, e si fa apprezzare anche come aperitivo.





**Cotto e  
<mangiato>**

## Tortiglioni gratinati



### ingredienti per 4 persone

pasta tipo tortiglioni **320 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - latte intero **450 ml** - burro **60 g** - farina 00 **40 g** - olio E.V.O. - sale - noce moscata

**Cuocete** la pasta in acqua salata e scolatela molto al dente. Fatela raffreddare e disponetela in una ciotola con un filo di olio. Scaldare il latte. Nel frattempo sciogliete il burro in una casseruola, aggiungete la farina e mescolate fino a quando il composto risulterà fluido e la farina completamente assorbita. Unite il latte caldo e fate addensare, aggiustate di sale e spolverate con la noce moscata. Aggiungete la metà del Parmigiano Reggiano grattugiato e mescolate. **Versate** la besciamella ottenuta nella ciotola con la pasta, amalgamando per bene il composto. Imburrate una pirofila e versateci la pasta con la besciamella, distribuite sulla superficie il restante Parmigiano reggiano e fate gratinare in forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti. Togliete la pasta dal forno quando la superficie risulterà dorata, lasciate riposare qualche minuto e servite.

## Bigné con crema chantilly



### ingredienti per 4 persone

#### Per la pasta choux

farina 00 **120 g** - burro **80 g** - latte **100 ml** - acqua **100 ml** - uova **3** - noce moscata - zucchero semolato - sale - zucchero a velo

#### Per la crema chantilly

panna fresca liquida **300 ml** - zucchero a velo **75 g** - aroma di vaniglia **1/2 cucchiaino**

**Fate** bollire latte, acqua, burro, un pizzico di noce moscata, 1/2 cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale. Togliete dal fuoco e unite la farina tutta in una volta, mescolando velocemente con una frusta. Rimettete sul fuoco a fiamma bassa, e cuocete il composto mescolando fino a farlo staccare dal fondo. Trasferite in una ciotola e lasciate intiepidire.

**Incorporate** le uova nell'impasto una alla volta, lavorando con una frusta elettrica fino a ottenere una pasta morbida e omogenea. Trasferite la pasta choux in una *sac à poche* e spremetela creando delle noci di impasto distanziandole tra loro su una teglia coperta di carta forno.

**Cuocete** i bigné in forno statico a 200°C per 20 minuti, lasciateli asciugare a forno spento per 10 minuti, sfornateli e fateli raffreddare. Mettete una ciotola in freezer per 20 minuti. Prelevate la ciotola fredda e montateci dentro la panna, a velocità medio-alta e aggiungendo mano a mano lo zucchero a velo e l'aroma di vaniglia. Appena pronta, versate la crema chantilly in una *sac à poche*, farcite i bigné, cospargeteli di zucchero a velo e servite.

# Hai mai la noce



Nel XVII° e XVIII° secolo in Europa, la noce moscata era più cara dell'oro, poichè veniva ritenuta efficace nella prevenzione e cura della peste

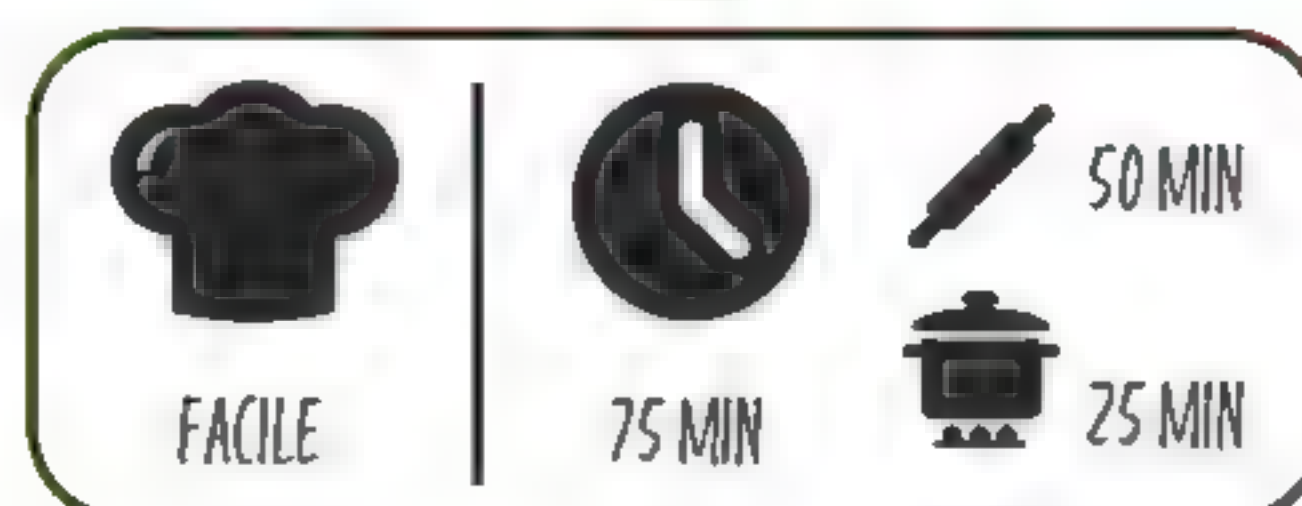




# provato moscata

Spezia ricavata dal seme di una pianta tropicale originaria dell'Indonesia. Grazie al suo aroma esotico e raffinato che dona carattere a numerosi piatti dolci e salati, la noce moscata è un ingrediente davvero versatile e largamente diffuso. In Italia viene aggiunta ai ripieni di pasta e carne, nella preparazione della besciamella, in creme e budini. In Medio Oriente arricchisce il sapore di carne, uova e formaggi, mentre nei paesi anglosassoni è usata anche per aromatizzare cocktail e bevande alcoliche, come il Dakota Bloody Mary della Louisiana o il *punch e egg nog* inglese.

## Polpette panna e Parmigiano



### ingredienti per 4 persone

macinato di vitello **400 g** - pancarrè senza crosta **2 fette** - latte **1 bicchiere** - Parmigiano Reggiano grattugiato - uova **1** - noce moscata - farina q.b. - sale - pepe - olio E.V.O. - prezzemolo

### Per la salsa

Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiari** - uova **1** - panna **3 cucchiari** - vino bianco **1/2 bicchiere** - sale - pepe

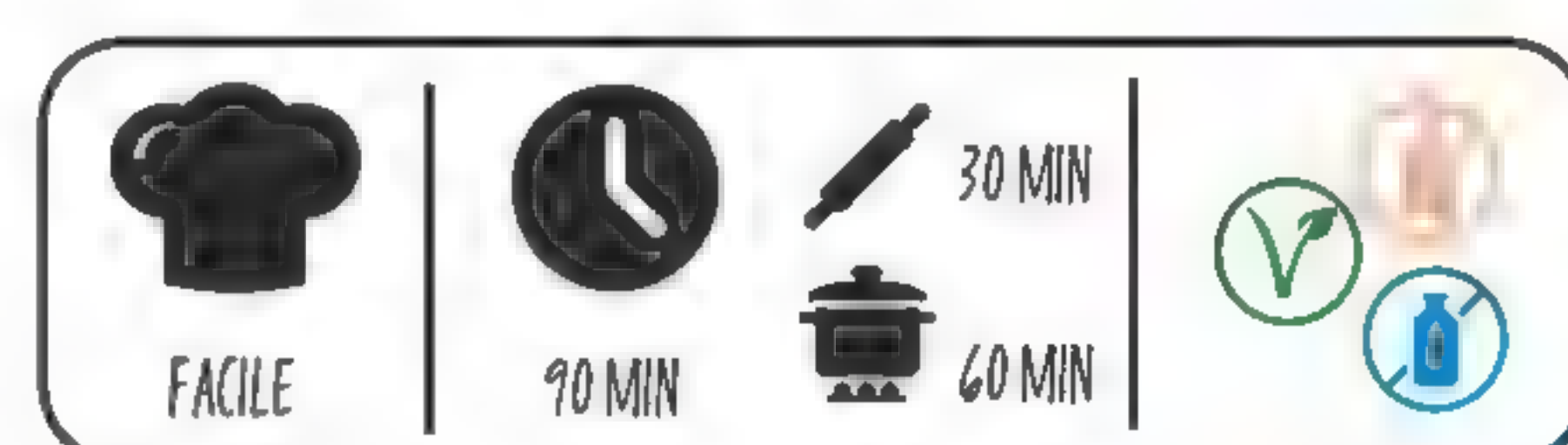
**Ammorbidite** le fette di pancarrè nel latte per 10 minuti. Unite in una ciotola capiente la carne, 2 cucchiari di Parmigiano, 1 tuorlo d'uovo, le fette di pancarrè strizzate, il prezzemolo tritato, la noce moscata, sale e pepe. Lavorate con le mani per ottenere un composto omogeneo, ricavate 10-12 polpette e infarinatetele leggermente.

**Rosolate** le polpette in una padella con olio per almeno 5 minuti, girandole con delicatezza. Trasferite le polpette su carta assorbente.

**Preparate** la salsa mescolando in un pentolino 1 tuorlo, la panna, 2 cucchiari di Parmigiano, sale e pepe, aggiungete il vino e fate addensare per circa 5 minuti girando di continuo.

**Distribuite** le polpette in una pirofila, copritele con la salsa ottenuta e infornate a 180°C cuocendo per circa 15 minuti. Sfornate e servite con una spolverata di prezzemolo e una grattata di noce moscata.

## Flan di zucca



### ingredienti per 4 flan

zucca **500 g** - uova **4** - Parmigiano Reggiano **100 g** - noce moscata - rosmarino - olio E.V.O. - sale - pepe

**Affettate** la zucca, eliminate la buccia e i semini e trasferitela su una teglia foderata di carta forno.

Aggiungete rosmarino, sale, pepe e un filo d'olio e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti circa.

**Sfornate**, lasciate intiepidire e trasferite la zucca nel mixer. Sbattete le uova con Parmigiano Reggiano grattugiato, noce moscata e sale, trasferite il composto nel mixer con la zucca e frullate per ottenere una crema omogenea.

**Imburrate** 4 stampini di alluminio e versateci dentro l'impasto. Disponete gli stampini in una teglia dai bordi alti dentro cui verserete acqua fredda, coprendo circa 2/3 dell'altezza degli stampini. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti, sfornateli e lasciateli raffreddare prima di servire.



Cotto e  
< mangiato >

# *l'* Italia *in* TAVOLA

Tre pani  
semplici

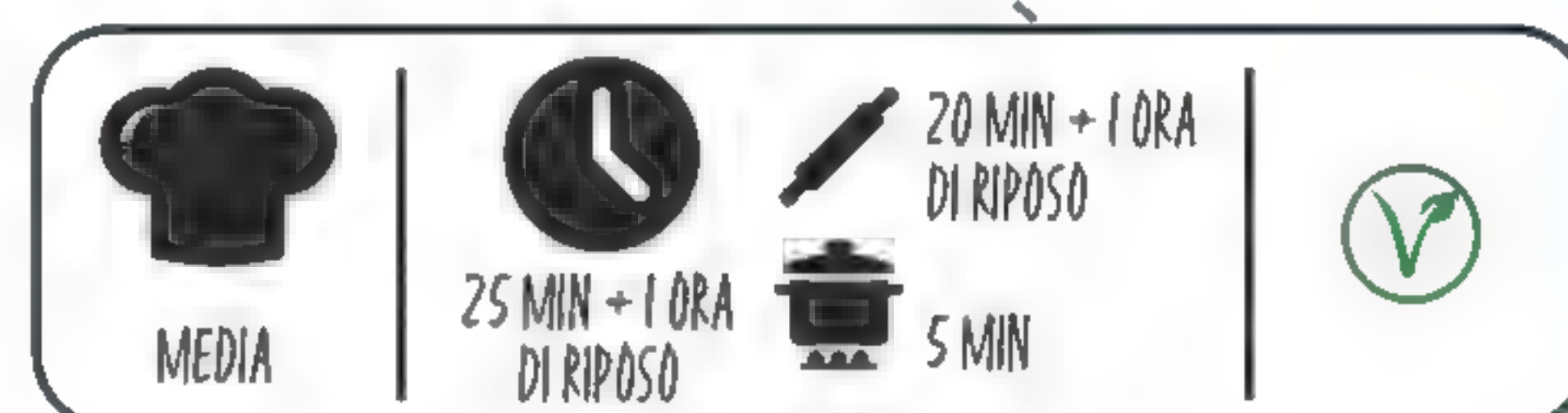


La tradizione del pane fatto in casa al servizio del gusto e della praticità, che si tratti di un accompagnamento o di un pasto alternativo, ecco tre opzioni dal sapore antico ma intramontabile

Marche



## Crostolo di Urbania



### *ingredienti* per 8-10 crostoli

farina 0 **1 kg** - strutto **250 g** - uova **5** - latte **250 ml** - acqua **1 bicchiere** - sale - pepe

**Mettete** a scaldare il latte in un pentolino e intanto fate ammorbidire lo strutto a temperatura ambiente. Distribuite la farina a fontana su una spianatoia e all'interno versate le uova, metà dello strutto ammorbidito, il sale, l'acqua e un pizzico di pepe.

**Iniziate** a impastare con le mani aggiungendo poco alla volta il latte intiepidito. Lavorate bene l'impasto fino a quando diventerà un panetto liscio e omogeneo. Mettetelo in una ciotola e lasciatelo riposare coperto da un canovaccio per almeno 1 ora a temperatura ambiente.

**Dividete** il panetto in 3-4 pagnottine dello stesso peso, stendetele con un matterello fino a creare una sfoglia sottile di circa 5-6 mm che andrete a spalmare con uno strato di strutto. Arrotolate le sfoglie su sé stesse. Una volta arrotolate, date loro la forma di una spirale (o di un guscio di chiocciola).

**Stendete** le spirali (crostoli) formando un disco dello spessore di circa 1/2 cm ciascuno che andrete a cuocere 2 minuti per lato in una padella antiaderente o, per restare fedeli alla tradizione, su una graticola posta sulla brace viva, così da ottenere la caratteristica striatura sulla superficie del crostolo.



## Sardegna



### Pane Carasau



#### ingredienti per 12-15 fogli

farina di semola rimacinata di grano duro **300 g** - acqua tiepida **150 ml** - lievito di birra fresco **4 g** - sale

**Disponete** la farina su una spianatoia formando la classica fontana. Sciogliete il lievito di birra nell'acqua tiepida e aggiungetelo alla farina poco per volta iniziando a impastare con le mani. Unite un pizzico di sale e lavorate l'impasto per circa 10 minuti fino ad avere un panetto liscio e senza grumi. Mettete a riposare il panetto in una ciotola coperta per una mezz'ora. Riprendete l'impasto e dividetelo in 6 panetti. Stendete i panetti con un mattarello formando delle sfoglie dello spessore di circa 4 mm e ponetele su un canovaccio cosperso di semola rimacinata. Mettete le sfoglie una sopra l'altra spolverandole con la semola rimacinata, quindi copritele con un telo e lasciate riposare per 3 ore.

**Riprendete** le sfoglie e stendetele con il mattarello formando un disco dal diametro di circa 25 cm. Accendete il forno e portatelo alla massima temperatura per almeno 15 minuti con all'interno una pietra refrattaria (o una leccarda rovesciata).

**Infornate** le sfoglie una alla volta, adagiandole sulla pietra refrattaria. In poco tempo osserverete i dischi di sfoglia gonfiarsi e formare diverse bolle: sfornateli, bucateli per far uscire l'aria e, con un coltello, separate le bolle ottenendo due sfoglie e appiattendone leggermente i bordi. Ottenete la "carasatura" delle vostre sfoglie rimettendole in forno per 1 minuto. Sfornate il vostro pane carasau e fatelo raffreddare prima di servirlo.

#### la variante:

#### il Pane Guttiau

Aggiungete olio E.V.O. e sale sulla superficie del pane Carasau, dopo la prima cottura.

## Piadina romagnola alla riminese

#### ingredienti per 6 piadine

farina 00 **500 g** - acqua **250 ml** - strutto **30 g** o olio E.V.O. **50 g** - bicarbonato q.b. - sale

**Scaldare** leggermente l'acqua in un pentolino. Versate la farina su una spianatoia, unite lo strutto già ammorbidito e iniziate a lavorare.

**Aggiungete** un pizzico di bicarbonato, l'acqua tiepida poco alla volta, regolate di sale e impastate per circa 10 minuti fino a ottenere un panetto compatto e omogeneo, abbastanza duro. Strappate l'impasto con le mani per formare 6 panetti dal peso di circa 130 g ciascuno, che metterete a riposare per una mezz'ora sotto un panno asciutto.

**Stendeteli** uno alla volta su un tagliere di legno infarinato con un mattarello, ottenendo dischi sottili di 25-30 cm di diametro e spessi 3-4 mm.

**Cuocetela** ogni piadina in una padella antiaderente, per circa 2 minuti su entrambi i lati senza bruciarla, forando la superficie con la forchetta se si formano le bolle. Gustatela calda, farcita con salumi o formaggi. Ideale, con lo squaquerone fresco e cremoso, tipico della Romagna.



## Emilia - Romagna



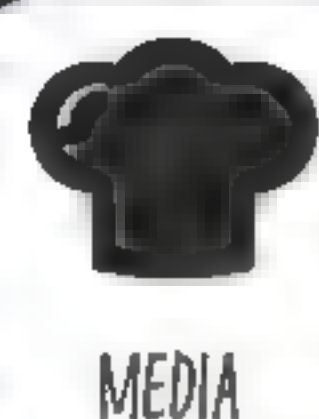
La piadina si cuoce sul cosiddetto testo, una padella piatta in ghisa tipica della Romagna contraddistinta dal doppio bordo





# SCUOLA DI PASTICCERIA

## Zuppa inglese



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### PER UN PAN DI SPAGNA DA 18 CM

- uova medie 2
- farina 00 30 g
- fecola di patate 30 g
- zucchero semolato 60 g
- sale 1 pizzico
- vaniglia ½ baccello

#### PER LA CREMA PASTICCERA

- latte intero 400 ml
- panna fresca liquida 100 ml
- tuorli 72 g
- amido di mais 45 g
- zucchero semolato 140 g
- vaniglia 1 baccello
- cioccolato fondente 50 g

#### PER GUARNIRE

- Alchermes 100 ml
- scaglie di cioccolato



## PAN DI SPAGNA

**Ponete** in una ciotola le uova a temperatura ambiente con un pizzico di sale e i semi della vaniglia e sbattetele con le fruste elettriche, nel mentre aggiungete lo zucchero poco alla volta. Lavorate per 10 minuti fino a quando il composto diventa chiaro e spumoso.

**Versate** la farina e la fecola di patate nella ciotola attraverso un colino, e incorporate le polveri con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontare il composto.



**Versate** l'impasto in uno stampo rotondo da 18 cm precedentemente imburrato e infarinato.

**Livellate** la superficie e cuocete in forno preriscaldato, in modalità statica, a 160°C per circa 40 minuti.

**Estraete** il pan di Spagna e lasciatelo raffreddare completamente prima di sformarlo dallo stampo.





## PER LA CREMA PASTICCERA

5) **Versate** latte e panna in un pentolino. Estraete i semi di vaniglia dal baccello e teneteli da parte, quindi trasferite il baccello nel pentolino. Ponete sul fuoco e fate sfiorare il bollore. Mettete i semi di vaniglia sui tuorli, aggiungete lo zucchero, sbattete rapidamente, unite infine l'amido di mais setacciato e mescolate.

6) **Togliete** il baccello dal latte e panna e versate un po' di liquido nella ciotola del composto di uova per diluirlo.

7) **Riversate** nel pentolino e mescolate con una frusta mentre fate cuocere per un paio di minuti. Spegnete la fiamma non appena la crema si addensa. Dividete la crema ancora calda in due ciotole e in una versate il cioccolato che avete fatto sciogliere in precedenza. Coprite entrambe le creme con la pellicola alimentare a contatto e lasciatele raffreddare.



## ASSEMBLAGGIO DEL DOLCE

8) **Prendete** il pan di Spagna pronto e raffreddato, tagliatelo con un coppapasta della dimensione del bicchiere scelto per servire il dolce.

9) **Prendete** il bicchiere scelto e versate prima un po' di crema al cioccolato e poi quella classica. Alternate le due creme e concludete il dolce con il pan di Spagna inzuppato nell'Alchermes.

10) **Decorate** con le scaglie di cioccolato fondente.

11) **Riponete** la zuppa inglese in frigorifero a rassodare per almeno un paio d'ore.



La zuppa inglese è un dolce al cucchiaio italiano, a base di crema pasticcera e pan di Spagna imbevuto in liquori quali l'Alchermes, il rosolio, la mandorla amara o il rum. Conosciuta in tutta Italia, è maggiormente diffusa in Emilia-Romagna, Lazio, Marche, Toscana, Umbria e in Abruzzo





# PASTICCERIA



## I DOLCI AL CUCCHIAIO CON CREMA E PANNA

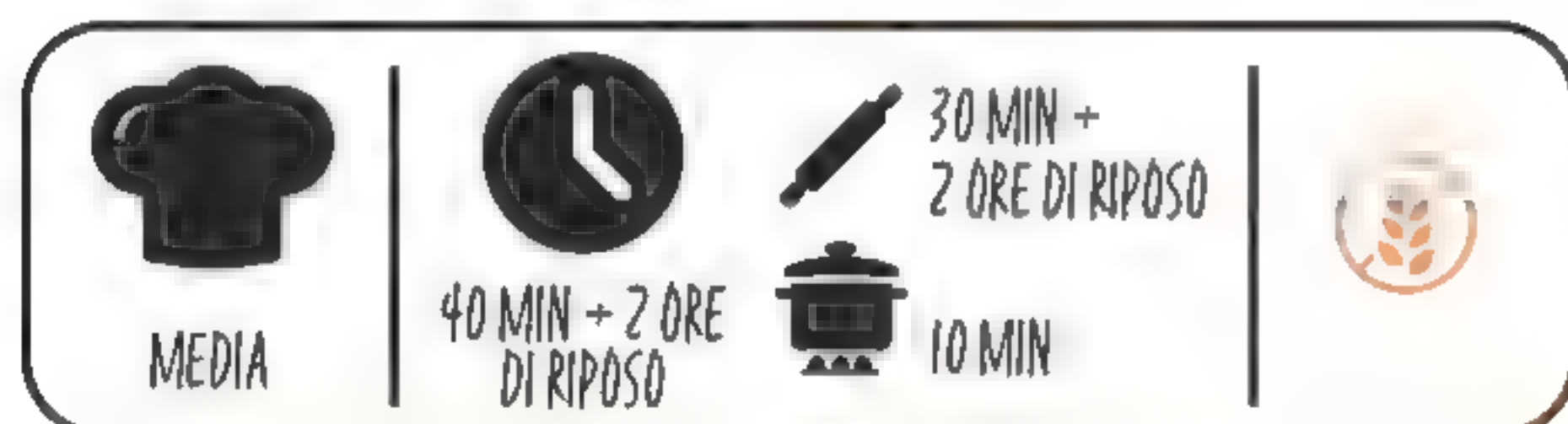


**Delizie per gli occhi e per il palato che ti catturano in un sol boccone.**

**Partendo da una base di crema o panna si possono realizzare dei dessert sfiziosi che soddisfano i gusti di tutta la famiglia. Dai croccanti crumble alla frutta, al gusto deciso del budino al caffè per finire con semifreddi cremosi**

### BAVARESE

#### all'ananas



**Strizzate** la gelatina e aggiungetela al latte, che avrete tolto dal fuoco, così da farla sciogliere.

**Amalgamate** bene tutti gli ingredienti, poi versateli in uno stampo da bavarese o un classico stampo da budino e ponetelo in frigorifero.

**Lasciate** raffreddare il latte. Montate la panna fresca liquida e aggiungetela al latte freddo, unite infine l'ananas.

**Lasciatelo** riposare per un paio d'ore in modo che si addensi. Rovesciate lo stampo e trasferite la bavarese su un piatto da dessert.

#### ingredienti per 6 persone

ananas sciroppato **300 g**  
zucchero semolato **200 g**  
gelatina in fogli **10 g**  
latte **400 ml**  
panna fresca liquida **250 ml**

**Tagliate** l'ananas in piccoli pezzi e tenete da parte.

**Fate** ammorbidire la gelatina in acqua fredda, lasciandola in ammollo per 10 minuti. Versate in un pentolino il latte e lo zucchero. Portate a ebollizione, mescolando spesso.



Per estrarre con facilità la bavarese dallo stampo immergete la base di quest'ultimo per qualche secondo nell'acqua calda



# SEMIFREDDO ALLA VANIGLIA E LAMPONI



## ingredienti per 6 persone

latte intero **50 ml**  
 panna fresca liquida **150 ml**  
 cioccolato bianco **150 g**  
 lamponi **100 g**  
 tuorli **2**  
 zucchero semolato **50 g**  
 gelatina in fogli **5 g**  
 estratto di vaniglia **1 cucchiaino**  
 o i semi di **1 bacca di vaniglia**

**Mettete** in ammollo i fogli di gelatina in una ciotola con dell'acqua fredda, per circa 10 minuti.

**Versate** il latte nel pentolino con lo zucchero e la vaniglia, fate scaldare il composto, poi togliete dal fuoco, aggiungete la gelatina precedentemente strizzata.

**Mescolate** i liquidi e poi montate la panna fresca in una ciotola.



**Sciogliete** a bagnomaria il cioccolato bianco, fatelo raffreddare poi unite i tuorli d'uovo, il composto liquido con la gelatina e la panna montata.

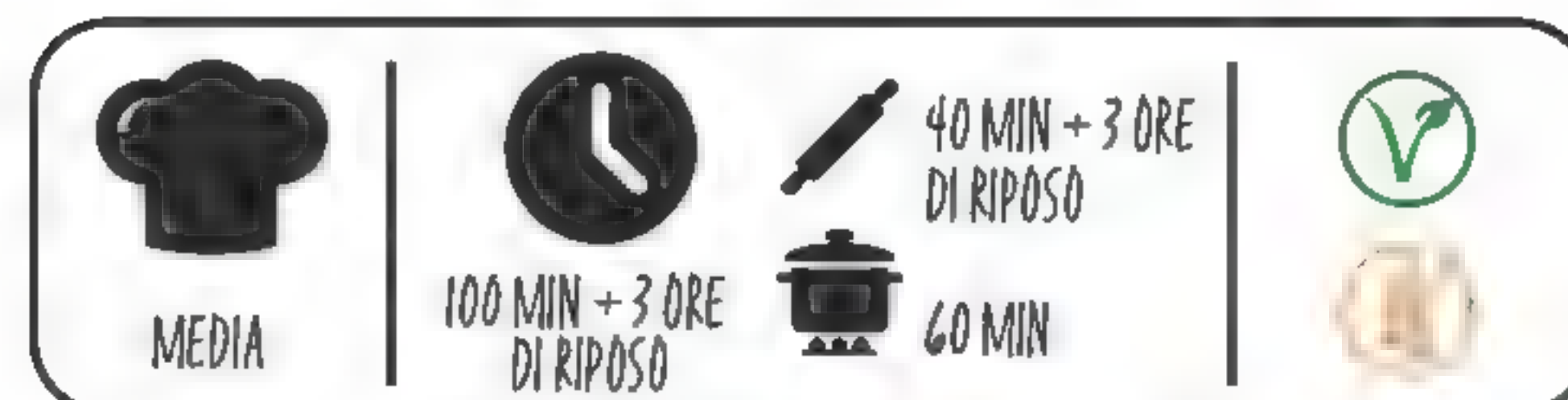
**Versate** in uno stampo da plumcake e ponete nel freezer per alcune ore a rassodare.

**Estraete**, sformate il semifreddo, decoratelo con i lamponi freschi e servitelo tagliato a fette.





## BUDINO AL CAFFÈ



### Ingredienti per 4 persone per il budino

latte **200 ml**  
panna fresca **100 ml**  
zucchero semolato **60 g**  
uova **2**  
tuorlo **1**  
caffè solubile **1 cucchiaino**

### per il caramello

zucchero semolato **50 g**  
acqua **2 cucchiaini**

**Ponete** in un pentolino lo zucchero e versatevi sopra l'acqua.

**Mescolate** con un cucchiaino per far sciogliere lo zucchero e lasciate bollire il composto a fiamma

moderata: non appena l'acqua inizierà ad evaporare, lo zucchero comincerà a caramellare.

**Scaldare** il forno a 170 °C.

**Disponete** qualche cucchiaino di caramello sul fondo degli stampini monoporzione.

**Scaldare** la panna e il latte in un pentolino, sciogliete all'interno il caffè solubile, mescolate e lasciate raffreddare.



**Sbattete** le uova e il tuorlo insieme allo zucchero.

**Aggiungete** a filo il composto liquido di panna, latte e caffè. Tenete da parte.

**Versate** negli stampini, disponeteli in una teglia dai bordi alti riempita per metà d'acqua bollente.

**Infornate** e cuocete i budini a bagnomaria per 1 ora.

**Estratteli** una volta cotti, fateli raffreddare e poi lasciateli riposare in frigorifero per almeno 3 ore.

**Capovolgete** i budini sui piattini da dessert e decorate con altro caramello, se lo desiderate.





# TORTINO CON CUORE MORBIDO AL CIOCCOLATO E PEPERONCINO



## Ingredienti per 6 persone per il tortino

uova **150 g**  
zucchero semolato **125 g**  
burro **125 g**  
cioccolato fondente **125 g**  
farina 00 **25 g**

## per il cuore piombante

cioccolato fondente **75 g**  
panna fresca liquida **30 ml**  
zucchero semolato **30 g**  
peperoncino  
in polvere  
**½ cucchiaino**



**Per preparare** il cuore dei tortini, scaldare la panna con lo zucchero e versatela sul cioccolato fondente tritato.

**Mescolate** fino a che non diventa un composto omogeneo e aggiungete poi il peperoncino.



**Ponete** nel congelatore all'interno di stampini per cioccolatini o le più comuni vaschette per i cubetti di ghiaccio fino a quando la ganache si sarà indurita.

**Per realizzare** i tortini, montate le uova con lo zucchero, sciogliete il cioccolato a bagnomaria con il burro e versatelo a filo sulle uova, sempre montando con le fruste.

**Setacciate** la farina e unitela al composto mescolando dal basso verso l'alto cercando di non smontarlo.



**Prendete** 6 coppette in alluminio, imburratele e versate metà del composto, aggiungete un cubetto di ganache congelata, e coprite con il resto dell'impasto.

**Cuocete** in forno caldo 180°C per 11/12 minuti.

**Togliete** dal forno, attendete un minuto e poi capovolgete il tortino sul piatto da dessert.



## la variante: Tortino con cuore morbido al cioccolato bianco

Prendete 6 coppette in alluminio, imburratele e versate metà del composto, aggiungete un cubetto di ganache congelata, e coprite con il resto dell'impasto.



# PANNA COTTA AL KIWI



## ingredienti per 6 persone

### per la gelatina di kiwi

kiwi 2

gelatina in fogli 8 g

zucchero a velo 50 g

### per la panna cotta

zucchero semolato 100 g

panna fresca liquida 400 ml

latte 100 ml

bacca di vaniglia o essenza 1

fogli di gelatina 10 g

foglioline di menta

kiwi a cubetti 1

**Mettete** in ammollo i fogli di gelatina in acqua fredda.

**Versate** la panna e il latte in un pentolino, unite i semi della bacca di vaniglia, lo zucchero e i fogli di gelatina ammorbidita e strizzata.



**Mescolate** a parte olio, latte e l'uovo ben sbattuto.

**Portate** a bollore e poi togliete dal fuoco.

**Versate** la panna cotta in coppette o vasetti monoporzione.

**Riponete** in frigorifero per 2 ore in modo che la panna cotta rassodi.



**Tagliate** a metà i kiwi, prelevate la polpa con un cucchiaino

e versatela nel frullatore, aggiungete lo zucchero a velo e riducetela in purea.

**Mettete** in ammollo i fogli di gelatina in acqua fredda e quando si sarà ammorbidita, versatela in un pentolino per farla sciogliere.

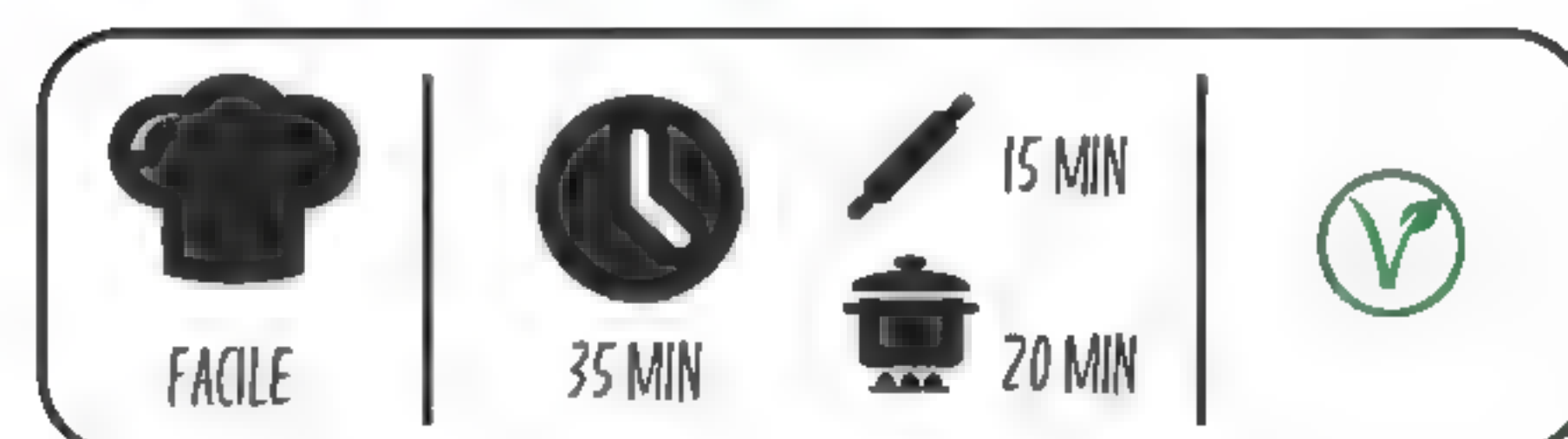
**Aggiungete** i fogli di gelatina sciolta alla polpa di kiwi frullata.

**Estraete** dal frigorifero la panna cotta rassodata e versate sulla superficie la gelatina di kiwi e riponete nuovamente in frigorifero per almeno 2 ore. Servite la panna cotta al kiwi decorando con qualche cubetto di frutta fresca e foglioline di menta.





# CRUMBLE DI ANANAS



## Ingredienti per 6 persone

farina 00 **130 g**  
zucchero semolato **50 g**  
essenza di vaniglia **1 cucchiaino**  
sale  
burro **90 g**  
ananas sciroppato **500 g**

**Unite** in una ciotola la farina, lo zucchero, il sale, l'essenza di vaniglia e il burro a tocchetti.



**Lavorate** velocemente con la punta delle dita fino ad ottenere un composto sbriciolato.



## La variante:

Per una versione più dolce, aggiungete un cucchiaio di zucchero in più per ammorbidire la consistenza del crumble.

**Prendete** le fette di ananas e disponetele sul fondo di una pirofila leggermente imburrata in modo da ricoprirla interamente



**Cospargete** sopra le briciole di frolla, cuocete per 20 minuti o fino a doratura in forno preriscaldato a 200 °C.

**Estraete** il crumble, gustatelo tiepido o a temperatura ambiente.



Il crumble è un dolce di origine inglese: il nome significa "briciola" indicando la consistenza dell'impasto a base di farina, burro e zucchero, che nasconde un ripieno morbido alla frutta



Cotto e  
<mangiato>



di **Carina Sprinci**

@andratuttoinpanza



# SLURP!

## IN CUCINA CON I BAMBINI

I SIMPATICI PERSONAGGI DI FROZEN, IL FILM DI ANIMAZIONE AMATISSIMO DA GRANDI E PICCINI, PRENDONO FORMA CON QUESTE COLORATISSIME E FACILI RICETTE DA PREPARARE INSIEME AI PICCOLI CHEF

### LA TRECCIA DI ANNA ED ELSA



#### ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia pronta **1 rotolo da 230 g** - crema al cacao e nocciola pronta **2 cucchiai** - tuorlo d'uovo **1** - zucchero **1 cucchiaio** - farina 00 **1 cucchiaio** - latte **130 ml** - zucchero a velo

**Sbattete** con una frusta a mano il tuorlo con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite la farina e continuate a mescolare fino a rendere il composto liscio e omogeneo. Versate il latte freddo a filo e mettete sul fuoco, a fiamma dolce, mescolando in continuazione fino a farlo addensare. **Togliete** dal fuoco, aggiungete e amalgamate la crema di cacao e nocciola, e lasciate raffreddare.

**Stendete** la pasta sfoglia, spalmatene metà con la crema ottenuta e copritela con la seconda metà.

**Tagliate** la sfoglia ripiena a strisce da 2 cm circa. Prendete 3 strisce e intrecciatele, unendo le estremità. Trasferite le trecce ottenute su una teglia rivestita di carta forno e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti, fino a quando le trecce saranno dorate in superficie. Lasciate raffreddare, spolverate le trecce di zucchero a velo e servite.

### LE CAROTE CAMELLATE PER SVEN



#### ingredienti per 4 persone

carote con ciuffo **10** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - aceto balsamico **1 cucchiaio** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - prezzemolo q.b.

**Preriscaldate** il forno a 190°C.

**Lavate** e pelate le carote, lasciando un pezzettino di ciuffo di 5 cm circa attaccato. Lavate anche il prezzemolo e tritatelo finemente con il coltello.

**Unite** in una ciotola olio, aceto, zucchero e prezzemolo, e mescolate fino a creare un'emulsione.

**Disponete** le carote su una teglia ricoperta di carta forno, spennellatele con la salsa ottenuta, infornate e cuocete per 20 minuti circa.





## CUBETTI DI GHIACCIO



### ingredienti per 4 persone

pan di Spagna pronto **1 disco** - gocce di cioccolato bianco **100 g** - olio di mais **25 ml** - scaglie di cioccolato colorato (azzurro) **75 g**

**Tagliate** in cubetti di circa 2,5 cm il pan di Spagna.

**Sciogliete** il cioccolato bianco a bagnomaria, togliete dal fuoco e aggiungete qualche scaglia di cioccolato azzurro, mescolando bene per farlo sciogliere, e aggiungete l'olio a filo continuando a mescolare per ottenere una glassa omogenea. Posizionate un foglio di carta forno sotto una griglia, così da raccogliere il cioccolato in eccesso che gocciolerà senza però sporcare.

**Immergete** i cubetti di pan di Spagna nella glassa di cioccolato, aiutandovi con uno stecchino per maneggiarli e coprirli completamente di glassa. Spolverate i cubetti di scaglie di cioccolato azzurro e lasciateli sulla griglia per far solidificare la copertura di glassa.

## OLAF DI RICOTTA E COCCO



### ingredienti per 2 persone

ricotta fresca **200 g** - zucchero a velo vanigliato **10 g** - biscotti secchi **5** - farina di cocco **2 cucchiari**

### per decorare

gocce di cioccolato - buccia di **1 arancia**

**Tritate** i biscotti fino a ottenere la consistenza di una farina e versatela insieme al resto degli ingredienti (ricotta, zucchero a velo vanigliato e farina di cocco) in una ciotola. Amalgamate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo.

**Dividete** l'impasto in 5 parti che corrisponderanno al corpo di Olaf: 2 grandi per il busto, 1 media per la testa e 2 piccole per i piedi.

**Sovrapponete** la testa al busto, aggiungete i piedi e date forma al caratteristico pupazzo di neve. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e aiutandovi con uno stuzzicadenti usate il cioccolato sciolto per disegnare su un foglio di carta forno mani, ciuffo, sopracciglia e bocca di Olaf. Una volta che il cioccolato si sarà solidificato, aggiungetele al personaggio.

**Usate** direttamente le gocce di cioccolato per creare gli occhi e i bottoni sul busto del pupazzo. Ritagliate infine un triangolino da una buccia di arancia per il naso.





Cotto e  
<mangiato>

# IN PRIMOPIANO

## ABBONAMENTO

### alla natura

La primavera è alle porte e mai come in questo periodo ci si dedica alla depurazione dell'organismo e al benessere naturale! Per cominciare a rimetterci in forma e a risanare il corpo, via libera a frutta e verdura di stagione scegliendola biologica e magari consegnata direttamente a casa propria. Bioexpress è tutto questo: un gruppo di produttori dell'Alto Adige che si dedica alla coltivazione di frutta e verdura, applicando le regole dell'agricoltura biologica, senza l'uso di concimi e fitofarmaci sintetici, nel pieno rispetto della terra e l'uomo. La consegna a domicilio e il rapporto diretto tra produttore e consumatore sono il punto di forza di Bioexpress, che presta particolare attenzione alla produzione locale nel rispetto delle caratteristiche di stagionalità. Si possono scegliere frutta e verdura da inserire nella cassetta tra tutti quelli indicati o affidarsi alle proposte del produttore.

**A disposizione anche una vasta gamma di altri prodotti tra cui tisane, marmellate, cereali, pasta, legumi, succhi di frutta, pane e altri ancora.**



## CROCCANTI e fragili

Tostallegri di Biscopan sono snack disponibili nel pratico formato multipack con 6 confezioni. Realizzati con olio extravergine di oliva, lievito madre e farina Intera®, sono prodotti con ingredienti di altissima qualità. L'olio extravergine di oliva, la totale assenza di strutto e la lunga lievitazione naturale, con lievito madre che riposa 24 ore, garantiscono un prodotto croccante e gustoso. **La Farina Intera® è l'unica farina bianca che conserva le parti nobili del chicco mantenendo attive le fibre alimentari, importanti per ridurre l'impatto glicemico.** La cottura al forno permette di ottenere un prodotto semplice e buono, proprio come i sapori di una volta. I Tostallegri di Biscopan sono ideali come snack spezza-fame da portare sempre con sé, ma anche per accompagnare un aperitivo con salumi e formaggi.





# ARMONIA a tavola



La cooperativa Brimi lancia la nuova mozzarella Armonia, il perfetto equilibrio tra il benessere e una corretta alimentazione. Armonia è realizzata con il purissimo latte dell'Alto Adige senza OGM, proveniente dai piccoli e incontaminati masi di montagna altoatesini. Contiene il 40% di sale e di grassi in meno rispetto alla media dei prodotti simili presenti sul mercato. Questo prodotto testimonia anche l'impegno della cooperativa di Bressanone nelle proposte alimentari con meno sodio e meno grassi, per i consumatori attenti alla salute e al benessere. La nuova mozzarella Armonia è un prodotto pensato per chi vuole restare in forma senza rinunciare al gusto e per le persone attive e sportive.

**Perfetta gustata al naturale in piatti freddi come la caprese o tagliata a cubetti in insalata, per godersi il piacere senza sensi di colpa.**

## LA PASTA FRESCA fatta in casa

Marcato propone una nuova confezione speciale per riscoprire il piacere di preparare in casa ricette salate e dolci. Disponibile in edizione limitata, include la macchina manuale Atlas 150 in versione acciaio cromato e due stampini della linea Classic. Si possono realizzare diverse tipologie di pasta fresca ma anche panificati come grissini, piadine e ricette dolci! E chi ama i sapori orientali può dilettarsi nella preparazione di ramen, udon e ravioli al vapore. Atlas 150 permette inoltre di realizzare 3 tipi di pasta: sfoglia, fettuccine e tagliolini. È dotata di un regolatore con 10 posizioni per ottenere vari spessori di sfoglia e di un morsetto per fissare la macchina al piano di lavoro. I due stampini ergonomici nel formato tondo e quadrato presenti nella confezione, permettono di aggiungere un tocco di creatività alle proprie preparazioni.



## I FORMAGGI d'oro

**Dalla storica cooperativa dell'Alto Adige**

Latteria Tre Cime, la storica cooperativa altoatesina presenta l'Originale Dobbiaco Gold Edition: un prodotto unico, realizzato con il purissimo Latte Fieno STG proveniente dai masi dell'Alta Pusteria. Formaggio semiduro da taglio molto apprezzato per la sua versatilità, ha una forma a parallelepipedo o a "stanga", mentre i gradi di stagionatura gli conferiscono un sapore unico, delicato ma deciso. Perfetto per l'aperitivo, accompagnato da un buon bicchiere di vino o abbinato alla frutta fresca, oppure gustato in un panino. Il Latte Fieno è un latte purissimo, riconosciuto dal marchio europeo STG, che viene prodotto da mucche alimentate seguendo il naturale corso delle stagioni con erba fresca, fieno e piante di campo. Non vengono utilizzati mangimi OGM, insilati e fieni fermentati, per garantire un prodotto di altissima qualità.



**Vuoi perdere 14 kg in meno di 4 settimane?**

# Il metodo rivoluzionario "brucia il grasso" già dopo **1 secondo**

Grazie agli innovativi cerotti, già centinaia di migliaia di persone hanno sostituito la taglia XL con la M o persino con la S! Il nuovo metodo scompone il tessuto adiposo rapidamente e aiuta a: snellire la vita di un paio di centimetri circa, ridurre la circonferenza delle cosce, delle braccia e dei glutei. Questa è la tua occasione per realizzare finalmente il tuo proposito di Capodanno e liberarti dei chilogrammi indesiderati una volta per tutte. Cosa aspetti? Forza!

**U**na delle persone che in poco tempo ha migliorato la sua silhouette è Giulia (41 anni) di Livorno. Per molti anni ha lottato con l'odiata pancia e la cellulite. Ogni anno prendeva la decisione di ridurre il suo peso. Tuttavia, è riuscita ad ottenere questo risultato solo con l'aiuto del metodo innovativo sviluppato dagli esperti del Phoenix Institute for Weight Loss. Anche se sono passati molti mesi dalla sua spettacolare metamorfosi, Giulia mantiene ancora la sua silhouette ideale. Ora tocca a te eliminare i fianchi, il doppio mento e le ali di pipistrello sulle braccia!

**1 cerotto =  
1 kg in meno**

"D'ora in poi, uno dei modi migliori per perdere peso si riduce ad una regola banalmente semplice: basta applicare i cerotti regolarmente e il peso si ridurrà da solo. Per ottenere la tua silhouette da sogno, non hai bisogno degli interventi e nemmeno della palestra. E la dieta? È addirittura sconsigliata! La base assoluta del dimagrimento transdermico sono le sostanze attive, le quali assorbiti, agiscono direttamente nelle cellule di grasso. Tutto questo è possibile grazie alla speciale formula contenuta nei cerotti. Essa garantisce la massima efficienza nel trasporto dei composti chimici, i quali influenzano le cellule in alta concentrazione. Ecco perché è possibile perdere fino a 4 kg in una settimana – e questo senza dover cambiare le tue attuali abitudini alimentari!"

**Jayden Anthony** – esperto di gestione del peso di Phoenix

## Nessuna dieta e nessun sacrificio

I cerotti sviluppati dagli esperti di Phoenix sono uno dei pochi metodi in grado di agire direttamente sul tessuto adiposo sottocutaneo con una forza incredibile. Ecco perché gli esperti lo chiamano "il turbo-bisturi" ad uso domestico. Molti specialisti ammettono che, dopo la scoperta di questi cerotti, la precisa riduzione del grasso in determinate aree non sarà più un problema. Da quando questo prodotto rivoluzionario è presente sul mercato, migliaia di uomini e donne che per tutta la vita hanno lottato contro l'eccesso di peso o l'obesità, hanno iniziato a realizzare il loro sogno. Di stop alle maniglie di grasso. Non avrai più gli strati di grasso nell'interno coscia. Sbarazzati dei complessi e inizia con orgoglio ad esporre la tua bellezza.

**DISTRUGGE LE MANIGLIE DI  
GRASSO, LA PANCIA E I ROTOLI**

**24/7**

## Quali sono i risultati delle analisi?

I nutrizionisti sono sorpresi e i personal trainer temono che questo metodo innovativo di Phoenix possa portargli via i clienti. I risultati delle ricerche mostrano che il rimedio rivoluzionario potrebbe cambiare la concezione attuale della perdita di peso. I suoi creatori dichiarano che **9 persone su 10 perdono fino a 4 kg dopo soli 7 giorni di trattamento!** I test suggeriscono che **ridurre lo spessore del tessuto adiposo del 76%** è solo una questione di tempo. Il 91% delle persone sottoposte ai test ha ottenuto un tale risultato dopo soli 28 giorni di applicazione sistematica dei cerotti. Inoltre, l'uso regolare del trattamento contribuisce anche a ridurre l'odiata cellulite e le smagliature.



**Giulia** (41 anni)  
di Livorno

## In totale ho perso 43 cm di circonferenza!

Sono passati due anni da quando ho perso 19 kg e mantengo ancora una linea perfetta! Ho provato decine di metodi per eliminare il peso in eccesso – diete, farmaci, tè e persino strane cinture dimagranti. Nessuno di loro ha funzionato. Solo quando ho ricevuto i cerotti da mio cugino dagli Stati Uniti ho raggiunto il mio obiettivo. La cosa migliore è che non ho avuto bisogno di controllarmi nel mangiare o di fare estenuanti allenamenti. Ho semplicemente iniziato a bere più acqua e applicato un cerotto al giorno ed il peso è diminuito da solo! **Dopo solo una settimana la bilancia ha mostrato 5 kg in meno. Dopo 6 settimane portavo la taglia S!**

## Prova i cerotti innovativi se vuoi:



Ridurre il tuo punto vita e la sua circonferenza fino a 5 cm in 28 giorni

Sbarazzarti del doppio mento e delle ali di pipistrello nelle braccia

Rimodellare i glutei e le cosce

Ridurre le smagliature e la cellulite

Accelerare il metabolismo fino al 95%

## Ho perso la mia pancia da birra senza negarmi i piaceri

"Non c'è niente di meglio della pancetta, della bistecca di manzo con una birra o del lardo di colonnata cucinato da mia moglie. Ma come si fa a perdere peso quando ti vengono presentate queste prelibatezze a tavola? Conosco solo un modo efficace: i cerotti brevettati dagli esperti statunitensi, che funzionano indipendentemente dall'età e dall'alimentazione – sono insostituibili".

**Giovanni, 62 anni, Firenze**



## Inizia oggi stesso la tua trasformazione

Non importa quanti chili ti separano dal corpo dei tuoi sogni, non importa quanti tentativi hai fatto per perdere peso, accetta la sfida ancora una volta. Combatti per la tua silhouette desiderata. Questa volta, però, utilizza le proprietà dell'innovativa formula di Phoenix – non te ne pentirai. Affrettati le prime 150 persone otterranno uno sconto dal produttore. Il numero di confezioni è limitato: chiama subito!

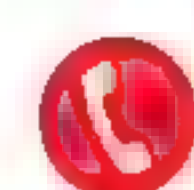
**Mostra la bellezza che nascondi sotto i vestiti larghi!**

# BATTI IL TUO RECORD DI PERDITA PESO



**Le prime 150 persone che chiameranno entro il  
04.05.2021 riceveranno uno sconto speciale!**

**CHIAMA IL: 02 873 613 24**



Aspettiamo una  
tua telefonata

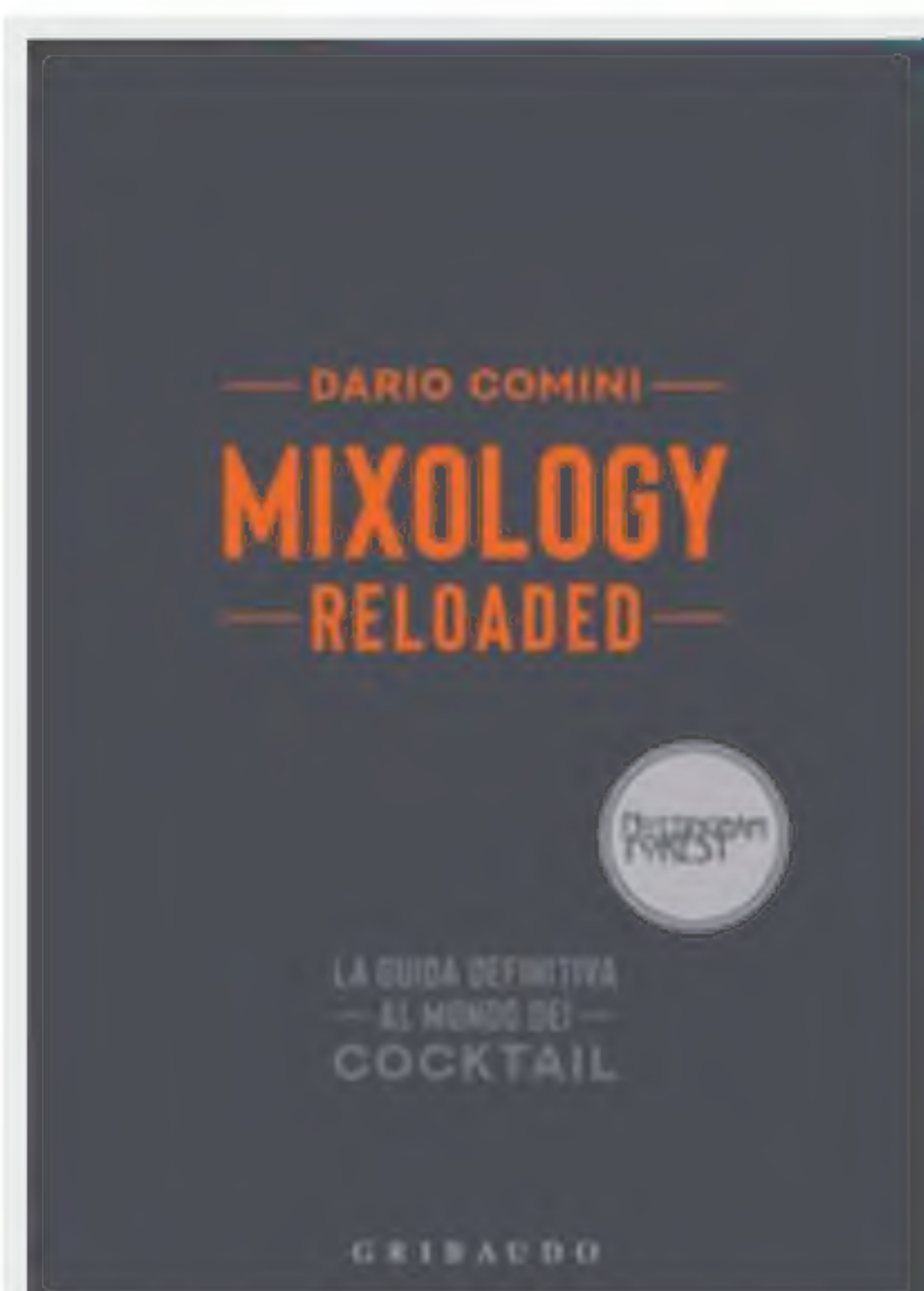
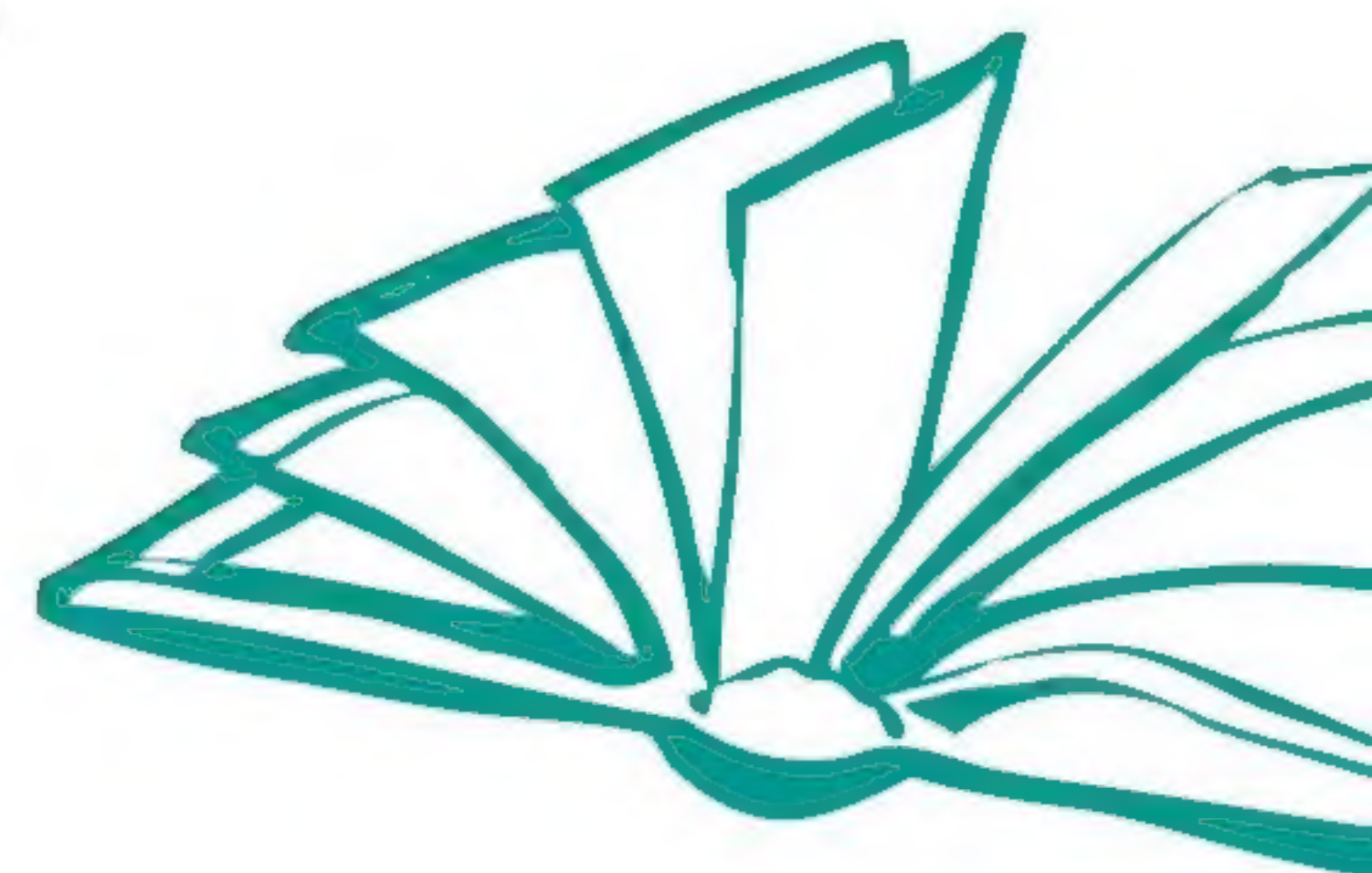
Lunedì-venerdì 8:00-20:00, sabato e domenica 9:00-18:00  
Chiamata locale senza costi aggiuntivi

# 1





# Libri SCELTI PER VOI



## Mixology Reloaded

Dario Comini, titolare del popolare Nottingham Forest, a Milano e a Parma, e considerato fra i massimi esperti di cocktail in Italia e in Europa, propone questa nuovissima guida, con l'intento di offrire il libro più aggiornato sul mondo dei cocktail. All'interno, grandi classici, ma anche le ultimissime novità, non solo legate ai cocktail, ma anche a tecniche e nuove tecnologie per creare formule eccezionali. Un libro che si pone come la guida definitiva, pensato sia per gli appassionati sia per gli addetti ai lavori, firmato da un grandissimo esperto del settore e impreziosito da un'edizione curatissima nel layout e nei materiali.

**Dario Comini - Gribaudo Editori**  
384 pagine - €24,90



## Universo Bistecca

Tutto quello che c'è da sapere sulla bistecca, che sia di manzo, di maiale, di pollo. Torna Marco Agostini, autore del sorprendente Universo BBQ, che con la sua competenza ci racconta uno degli argomenti più amati dagli appassionati di cucina, tema semplice solo in apparenza. Dalla primitiva beefsteak alle bistecche d'autore, passando per le tecniche di cotture principali (*New York Style, Reverse searing, Flip & Brush, Yakniku*), arrivando alle molte ricette che comprendono anche i contorni e gli abbinamenti celebri delle steakhouses più rinomate. Un testo a metà strada fra ricettario e manuale che, in un linguaggio sempre chiaro, fornisce tutte le competenze per non portare mai più in tavola la solita bistecca.

**Marco Agostini - Gribaudo Editori**  
224 pagine - €19,90



## Pane per volersi bene 100 ricette per coccolarsi preparando il comfort food più amato di sempre

Il Cucchiaino d'Argento inaugura il 2021 con una nuova collana di libri monografici intitolata "Ricette per volersi bene": un omaggio al cibo che infonde in chi lo mangia sentimenti che riempiono il cuore, un tributo alla cucina di casa che mai come in questo ultimo anno è stata riscoperta. Il primo volume della collana ha come protagonista uno dei cibi italiani considerato "comfort food" per antonomasia: il pane. L'obiettivo è quello di fornire le basi per realizzare, con semplicità e senza troppe ansie da prestazione, un ottimo pane home made perfetto per ogni momento della giornata.

**Il Cucchiaino d'argento - Editoriale Domus**  
204 pagine - €12,25



## L'ABC DELLE VERDURE

**La scuola step by step per pulire e cucinare le verdure senza spreco e con gusto**

Dopo i fortunati L'ABC della pasticceria e L'ABC del pesce, tornano (in libreria dal 15 Aprile) le scuole di cucina step by step di Mario Grazia e pubblicate da Gribaudo, con un intero volume dedicato alle verdure. Tra gli ingredienti più amati grazie alla loro capacità di unire gusto, salute e facilità di preparazione, le verdure richiedono il giusto metodo e le tecniche adeguate per ottenere il meglio da ogni tipologia. Ecco quindi un'eccezionale quantità di ricette e tecniche, tutte spiegate passo dopo passo, spaziando da come pulire e preparare i principali tipi di verdura, a come cucinare nel modo corretto gli ortaggi delle varie stagioni, fino a realizzare le ricette più classiche della tradizione.

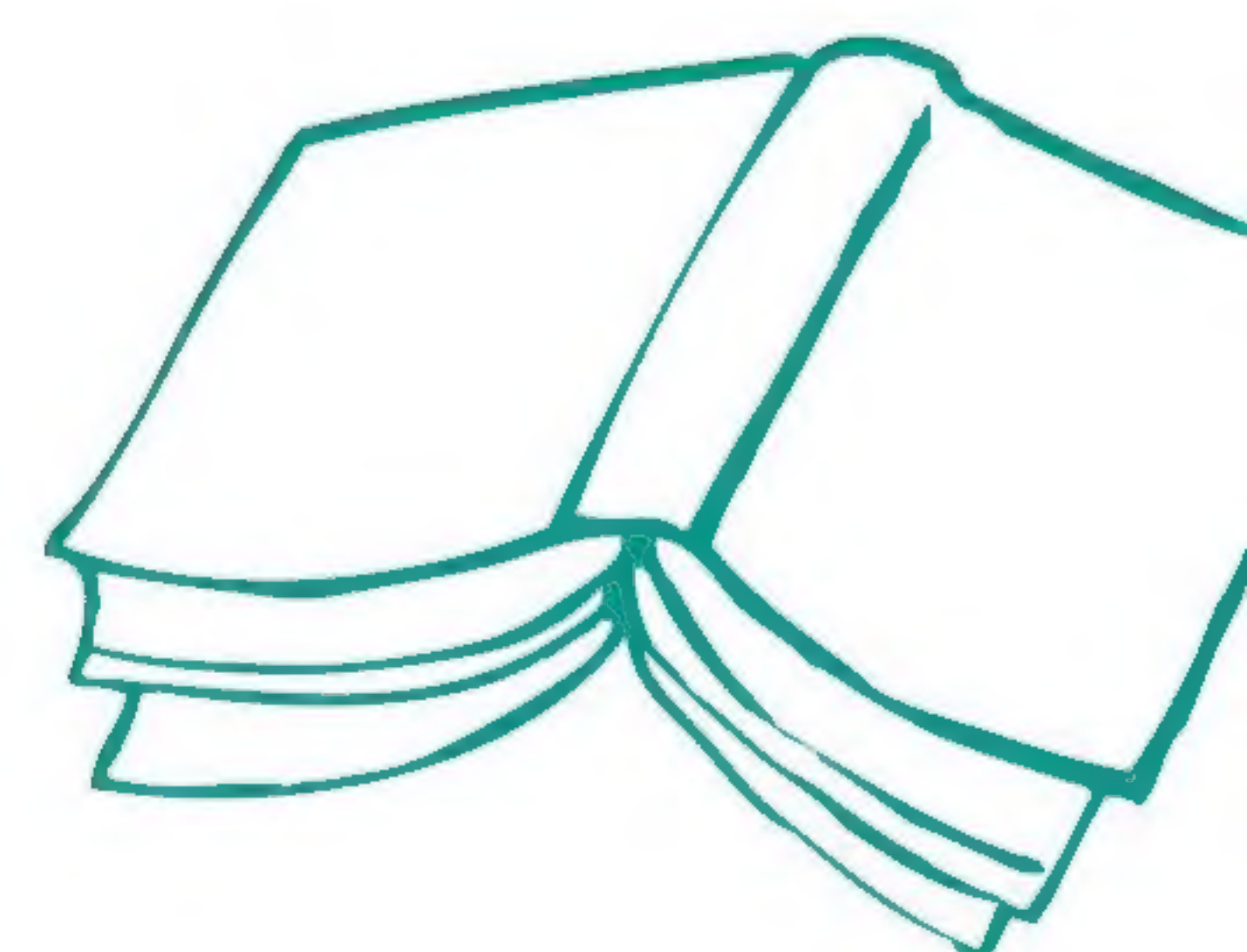
**Mario Grazia - Gribaudo Editori**  
240 pagine - €20,90



## Alimentiamo la solidarietà

È in tutte le librerie l'iniziativa editoriale promossa dalla U.S. Vibonese Calcio, in collaborazione con Rubbettino Editore, volta a sostenere l'opera del Banco Alimentare che in Calabria aiuta quotidianamente oltre 130.000 persone. Durante il primo lockdown, i più importanti chef calabresi hanno aperto le loro cucine e preparato i loro piatti per le persone più bisognose. Il libro unisce dunque tre finalità: insegna ricette buone e semplici per non buttare via niente; sostiene l'impegno di solidarietà al Banco Alimentare; alimenta una cultura contro lo spreco e contro l'esclusione sociale.

**U.S. Vibonese 1928 Rubbettino - 144 pagine - €20**







# Dalle guglie del Duomo di Milano al Museo Nazionale Scienza e Tecnologia Leonardo Da Vinci

Inizia con tantissime novità la nuova edizione di Cotto e mangiato Il Menu, inaugurata da due puntate speciali dedicate a Pasqua e a Pasquetta, all'insegna della creatività in cucina dello chef stellato Theo Penati e dal poliedrico Andrea Mainardi.

Una primavera di ricette sempre diverse, cucinate da abili chef in location insolite... Come il Mercato al Duomo di Milano, con lo chef Renato Bosco e lo chef Stella-to Claudio Sadler, protagonista della Scuola di cucina di questo numero. Una puntata dedicata alla celebre cattedrale gotica e alle tradizioni della città che Tessa Gelisio scoprirà dalle terrazze del monumento simbolo di Milano con l'Ing. Francesco Canali, Direttore dei cantieri della Veneranda Fabbrica del Duomo.

Un mix di eccellenze artistiche, culturali e culinarie che si incontrano anche nei Menù al Museo, direttamente dal reparto *Food People* del Museo della Scienza e della Tecnologia di Milano. Un viaggio nel tempo, nello spazio e nel gusto: protagonista al fianco di Tessa Gelisio è ancora lo chef Mainardi con ricette classiche e futuristiche. Il biondo ai fornelli sarà presenza fissa anche nei menu Doppia coppia, l'evoluzione dei Menu *Tete-à-tete*. Oltre a lui cucineranno chef ospiti sempre diversi, dagli



Tessa e Andrea Mainardi sul set al Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia "Leonardo da Vinci" di Milano



Tessa con due degli chef ospiti dei menu doppia coppia, **Luigi Taglienti** (in questa foto) e **Giancarlo Perbellini** (in alto a destra)

stellati Giancarlo Perbellini e Luigi Taglienti fino ai vecchi amici di Cotto e Mangiato come Franco Aliberti o alla *new entry* Francesco Mascheroni. Sorprese assicurate... come il misterioso avatar di Tessa Gelisio.

Al via, infine, la quarta edizione della borsa di studio firmata Cotto e mangiato. La gara al via il 5 aprile, sui nostri social ufficiali, per garantire anche quest'anno la sicurezza degli alunni delle quattro scuole alberghiere in gara... Insomma tutto è pronto per un'edizione scoppiettante, dal lunedì al venerdì a mezzogiorno su Italia 1, senza dimenticare l'appuntamento con la rubrica quotidiana, all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto.

Dal 3 Aprile fino a meta Giugno, i Menu di Cotto e Mangiato tornano in onda su Italia1 dal lunedì al venerdì alle ore 12.05



# arancinotto

stampi per arancini

Solo una delle  
45 ricette

Grembiuli



Scopri tutte le ricette su [arancinotto.it](http://arancinotto.it)

da **14,90 €**

[www.arancinotto.it](http://www.arancinotto.it)  
☎ 338 3025655

COMPRA SU  
**amazon**

Ricevilo direttamente a  
casa in pochi giorni!

- Guide e video-tutorials
- 45 ricette per arancini
- 50 modelli diversi, anche per i professionisti!



MADE IN  
SICILY





# *in* **BENVENUTI** *Cucina* *con*



*Vuoi cucinare  
meraviglie con  
le nostre basi?*

SCARICA GRATIS  
il nuovo ricettario!

[www.stuffer.it](http://www.stuffer.it)



La ricetta è stata ideata e creata dal blog "La cucina della Sgrufetta" - [www.sgrufetta.com](http://www.sgrufetta.com)